KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN
PUSAT PERBUKUAN

Buku Panduan Guru
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Muhajir
Zelda Raushanfikri

2022

SD/MI Kelas I

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas I

Penulis
Muhajir
Zelda Raushanfikri

Penelaah
Sri Winarni
Gumilar Mulya

Penyelia/Penyelaras
Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
NPM Yuliarti Dewi
Arifah Dinda Lestari

Kontributor
Ade Putra
Erwin Sofan

Ilustrator
Ari Fajrin Abdillah

Editor
Ida Nurhaida

Desainer
Erwin

Penerbit
Pusat Perbukuan
Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
https://buku.kemdikbud.go.id

Cetakan Pertama, 2022
ISBN 978-602-244-878-5 (no.jil.lengkap)
ISBN 978-602-244-879-2 (jil.1)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 11/16 pt., Steve Matteson
xiv, 250 hlm.: 21 × 29,7 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada Kurikulum Merdeka, dimana kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan/ program pendidikan dalam mengembangkan potensi dan karakteristik yang dimiliki oleh peserta didik. Pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan mendukung implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah dengan mengembangkan Buku Teks Utama.

Buku teks utama merupakan salah satu sumber belajar utama untuk digunakan pada satuan pendidikan. Adapun acuan penyusunan buku teks utama adalah Pedoman Penerapan Kurikulum dalam rangka Pemulihan Pembelajaran yang ditetapkan melalui Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 56/M/2022 Tanggal 10 Februari 2022, serta Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka yang ditetapkan melalui Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 008/H/KR/2022 Tanggal 15 Februari 2022. Sajian buku dirancang dalam bentuk berbagai aktivitas pembelajaran untuk mencapai kompetensi dalam Capaian Pembelajaran tersebut. Buku ini digunakan pada satuan pendidikan pelaksana implementasi Kurikulum Merdeka.

Sebagai dokumen hidup, buku ini tentu dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan serta perkembangan keilmuan dan teknologi. Oleh karena itu, saran dan masukan dari para guru, peserta didik, orang tua, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk pengembangan buku ini di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini, Pusat Perbukuan menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini, mulai dari penulis, penelaah, editor, ilustrator, desainer, dan kontributor terkait lainnya. Semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Juni 2022

Kepala Pusat,

Supriyatno

NIP 19680405 198812 1 001

Prakata

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan peserta didik terampil dalam bergerak (memiliki banyak kosa gerak) untuk beraktivitas jasmani sepanjang hayat.

Aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan di sekolah bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak peserta didik dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat berekplorasi dan menemukan sesuatu secara tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan seperti ini, peserta didik harus dijadikan sebagai subyek didik.

Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar (SD) Kelas I.

Jakarta, Juni 2022

Penulis

Daftar Isi

Daftar Gambar

Daftar Tabel

Petunjuk Penggunaan Buku

Tujuan Panduan Buku Guru

Rumusan berupa tujuan disusunnya buku guru pembelajaran ini, yaitu sebagai contoh dalam membelajarkan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran.

1. Tujuan Panduan Buku Guru PJOK

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 Tentang Buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah menyatakan bahwa "buku teks dan buku guru adalah sarana untuk menunjang keterlaksanaan Kurikulum". Buku ini merupakan buku pegangan guru untuk mengelola pembelajaran, terutama dalam memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mengamalkannya.

Buku ini dikembangkan untuk dipergunakan guru sebagai salah satu rujukan dan atau petunjuk dalam melaksanakan pembelajaran. Buku panduan ini bukan sumber informasi tunggal, akan tetapi guru PJOK diharapkan memperkaya pengetahuan dan pemahamannya dengan mempelajari buku-buku atau sumber informasi lain yang relevan.

Tahapan yang dilakukan oleh guru dalam melaksanakan pembelajaran meliputi: perencanaan, pelaksaaan, dan asesmen pembelajaran. Secara operasional langkah-langkah dalam tahap setiap tahapan dijelaskan dalam buku panduan guru ini.

Panduan Umum 3

Profil Pelajar Pancasila

Penjelasan mengenai konsep profil pelajar pancasila dan bagaimana mata pelajaran PJOK mendukung pencapaian profil pelajar pancasila.

2. Profil Pelajar Pancasila

Pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

Istilah "Pelajar" atau *learner* digunakan dalam penamaan profil ini merupakan representasi seluruh individu yang belajar. Istilah ini lebih inklusif daripada "Peserta Didik" ataupun "Siswa" yang hanya mewakili individu yang tengah menempuh program pendidikan yang terorganisir. Menjadi pelajar sepanjang hayat (*lifelong learner*) adalah salah satu atribut yang dinyatakan dalam Profil Pelajar Pancasila, sehingga harapannya meskipun sudah tidak menjadi peserta didik lagi, sudah menamatkan pendidikannya, seseorang dapat senantiasa menjadi pelajar.

Profil ini juga tidak menggunakan istilah "Profil Lulusan" (*graduate profile*). Selain karena seorang pelajar sepanjang hayat tidak mengenal akhir atau ujung dari proses belajar, profil lulusan memberi kesan bahwa karakter serta kemampuan yang dituju baru akan dicapai saat seseorang lulus.

Karakteristik Mata Pelajaran PJOK SD

Uraian mengenai pengertian dan kekhasan mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SD.

3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di SD

Pendidikan jasmani yang kemudian di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. William H Freeman (2007: 27-28) mengemukakan yang dimaksud dengan pendidikan adalah aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh jasmani, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga diantaranya dianggap dapat saling memengaruhi.

Di dalam panduan mata pelajaran PJOK yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2013 dijelaskan bahwa nama pendidikan jasmani lebih menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan yang dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Mata Pelajaran PJOK di Kelas I

Uraian mengenai alur tujuan pembelajaran serta lingkup mata pelajaran PJOK di SD kelas I yang dijabarkan oleh penulis.

g. Mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

5. Ruang Lingkup Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas I

Ruang lingkup materi mata pelajaran PJOK di SD kelas I berdasarkan alternatif materi/kegiatan/aktivitas pembelajaran adalah sebagai berikut:

a. Elemen Keterampilan Gerak

1) Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar
- Mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/atau tradisional.

2) Aktivitas Senam
- Mempraktikkan pola berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

Capaian Pembelajaran (CP)

Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.

JP (25%) dari total jam pembelajaran PJOK.

b. Melakukan kegiatan belajar mengajar intrakurikuler sebanyak tiga jam pelajaran per minggu atau per pertemuan dengan alokasi waktunya adalah 105 menit. Strategi pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut:
   1) Tiga jam pelajaran dilakukan dalam satu hari sekaligus (misalnya: di hari senin, selasa, rabu, kamis, jumat, atau sabtu).
   2) Dua jam pelajaran dan satu jam pelajaran di hari yang berbeda (misalnya: dua jam hari senin dan satu jam pelajaran lagi dihari rabu).

c. Melakukan kegiatan belajar mengajar kokurikuler sebanyak satu jam pelajaran per tahun dalam bentuk proyek Profil Pelajar Pancasila.

B. Capaian Pembelajaran (CP)

1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK

Capaian pembelajaran PJOK adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan

Capaian Pembelajaran Per Fase

Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.

melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat memahami nilai-nilai aktivitas jasmani.

2. Capaian Pembelajaran Per Fase

Capaian pembelajaran (*learning outcomes*) adalah suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar. Capaian pembelajaran memuat rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan urutan pencapaian setiap fase pada setiap pembelajaran.

Fase A (Umumnya Kelas I dan II)

Pada akhir fase A, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menirukan pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran dan kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial, serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai pada aktivitas jasmani.

3. Alur Tujuan Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Pada pembelajaran paradigma baru, komponen yang ditetapkan oleh pemerintah adalah kerangka dasar kurikulum yang terdiri dari Profil Pelajar Pancasila, struktur kurikulum, capaian pembelajaran dan prinsip pembelajaran dan asessmen. Untuk melaksanakan pembelajaran, guru terlebih dahulu perlu menetapkan alur tujuan pembelajaran yang akan diacu, alur tujuan pembelajaran adalah rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase.

Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari. Dalam menetapkan alur tujuan pembelajaran guru dapat memilih alur tujuan pembelajaran pada buku ini dan atau memilih alur tujuan pembelajaran yang tersedia pada *platform* digital atau guru dapat menjabarkan alur tujuan pembelajarannya sendiri menyesuaikan dengan karakteristik satuan pendidikan.

Penjabaran alur tujuan pembelajaran dalam buku ini didasarkan pada konsep individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan

18 Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD Kelas I

Alur Tujuan Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Rumusan alur tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK SD yaitu fase A yang mewakili kelas I.

Tujuan pembelajaran merupakan rincian lebih lanjut dimana perilaku atau hasil belajar dapat dicapai melalui proses pembelajaran yang kondisinya diciptakan oleh guru serta gambaran derajat keberhasilannya terdeskripsikan secara jelas. Tujuan pembelajaran memuat uraian yang lebih spesifik, dapat diukur dengan mudah, memungkinkan untuk dicapai oleh peserta didik, relevan dengan capaian pembelajaran yang dituju dengan ditandai oleh indikator keberhasilan.

C. Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran

1. Strategi Pembelajaran PJOK

Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan umum. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai mahluk hidup.

Hakikat tujuan PJOK diberikan di sekolah adalah untuk membentuk “insan yang terdidik secara jasmaniah (*physically-educated person*)”. *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) menggambarkan bahwa sosok “insan yang terdidik secara jasmaniah” ini memiliki ciri sebagai berikut:

a. Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik;
b. Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik;

Strategi Pembelajaran PJOK

Uraian yang menunjukkan strategi yang biasa digunakan dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK.

pendekatan sains);

e. Pola pembelajaran sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim);
f. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia;
g. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik;
h. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidisciplines*); dan
i. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif dan kritis.

2. Asumsi-Asumsi

a. Pengetahuan dan keterampilan guru mendisain pembelajaran

Guru PJOK wajib memahami konsep, capaian, tujuan, karakter spesifik, dan strategi pembelajaran PJOK untuk dapat mengimplementasikan Buku Panduan Guru SD kelas I ini.

b. Hubungan pembelajaran dengan mata pelajaran lain

Guru PJOK harus dapat mengaitkan unit-unit pembelajaran atau lingkup materi yang terdapat dalam pembelajaran PJOK di kelas I, agar dapat menghubungkan pembelajaran PJOK dengan mata pelajaran lain. Unit-unit pembelajaran atau lingkup materi pembelajaran yang terdapat di kelas I dapat dikaitkan dengan mata pelajaran yang lainnya, baik intrakurikuler maupun kokurikuler melalui

Asumsi-Asumsi

Uraian yang menjelaskan pandangan penulis terhadap berbagai kemungkinan kegunaan buku dipandang dari sisi pengguna serta kemungkinan alternatif yang disediakan.

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mencontohkan dan mampu mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 1 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif.

Pola gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*traveling*) dari satu titik ke titik lain. Gerakan-gerakan tersebut merentang dari gerak yang sifatnya sangat alamiah mendasar seperti merangkak, berjalan, berlari, dan melompat, hingga ke gerakan yang sudah berupa keterampilan khusus seperti meroda, guling depan, hingga *handspring* dan *backhandspring*.

Tujuan Pembelajaran

Tahapan-tahapan yang akan dilakukan oleh guru pembelajaran sesuai dan didasarkan pada model/ pendekatan/ strategi/metode/gaya/teknik yang akan digunakan.

Deskripsi Materi

Uraian singkat materi yang akan dipelajari oleh pelajar dalam satu pembelajaran.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu menirukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

Gerakan-gerakan lokomotor adalah gerakan-gerakan berpindah tempat. Para ahli mendefinisikan gerakan lokomotor sebagai gerakan-gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat atau mengembara dalam berbagai ruang, sehingga dalam bahasa Inggris disebut juga *Traveling*.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat?

Apersepsi

Uraian yang menyatakan skenario yang akan dilakukan oleh guru dalam mengaitkan materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dan kegunaannya dalam kehidupan nyata.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 6)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

1) Gerakan menirukan binatang berjalan, diantaranya: menirukan gerakan gajah berjalan, menirukan gerakan beruang berjalan, menirukan gerakan kera berjalan,

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

Tahapan-tahapan yang akan dilakukan oleh guru pembelajaran sesuai dan didasarkan pada model/ pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik yang akan digunakan.

Refleksi Guru

Uraian yang menggambarkan upaya guru untuk mendapakan umpan balik secara mandiri dalam meningkatkan kualitas pem-belajarannya, baik proses maupun hasil.

Remedial

Upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan penguatan atau perlakuan kepada pelajar yang memperlihatkan penguasaan kompetensi kurang dari kompetensi yang sedang diajarkan.

Pengayaan

Upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan pengalaman lebih kepada pelajar yang memperlihatkan penguasaan kompetensi diatas kompetensi yang sedang diajarkan.

4. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

G. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Buku penghubung/buku komunikasi Orang Tua dengan Guru. Pengertian buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah.

62 Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD Kelas I

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembaran yang berisi aktivitas pembelajaran yang harus dilakukan peserta didik untuk mendapatkan kompetensinya.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/Materi Pembelajaran : ....
Nama Peserta Didik : ....
Fase/Kelas : A/I

1. Panduan umum

a. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar gerakan berjalan, berlari, dan melompat menirukan gerakan binatang berjalan, berlari, dan melompat,

Panduan Khusus - Unit 1 Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor 63

Bahan Bacaan Peserta Didik

Bahan bacaan yang disediakan untuk peserta didik untuk memperkuat pemahaman dan penguasaan kompetensi.

Bahan Bacaan Guru

Bahan bacaan yang disediakan untuk guru dalam menunjang kompetensi penyelenggaraan pembelajaraan.

serta dengan berbagai arah secara perseorangan, berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.

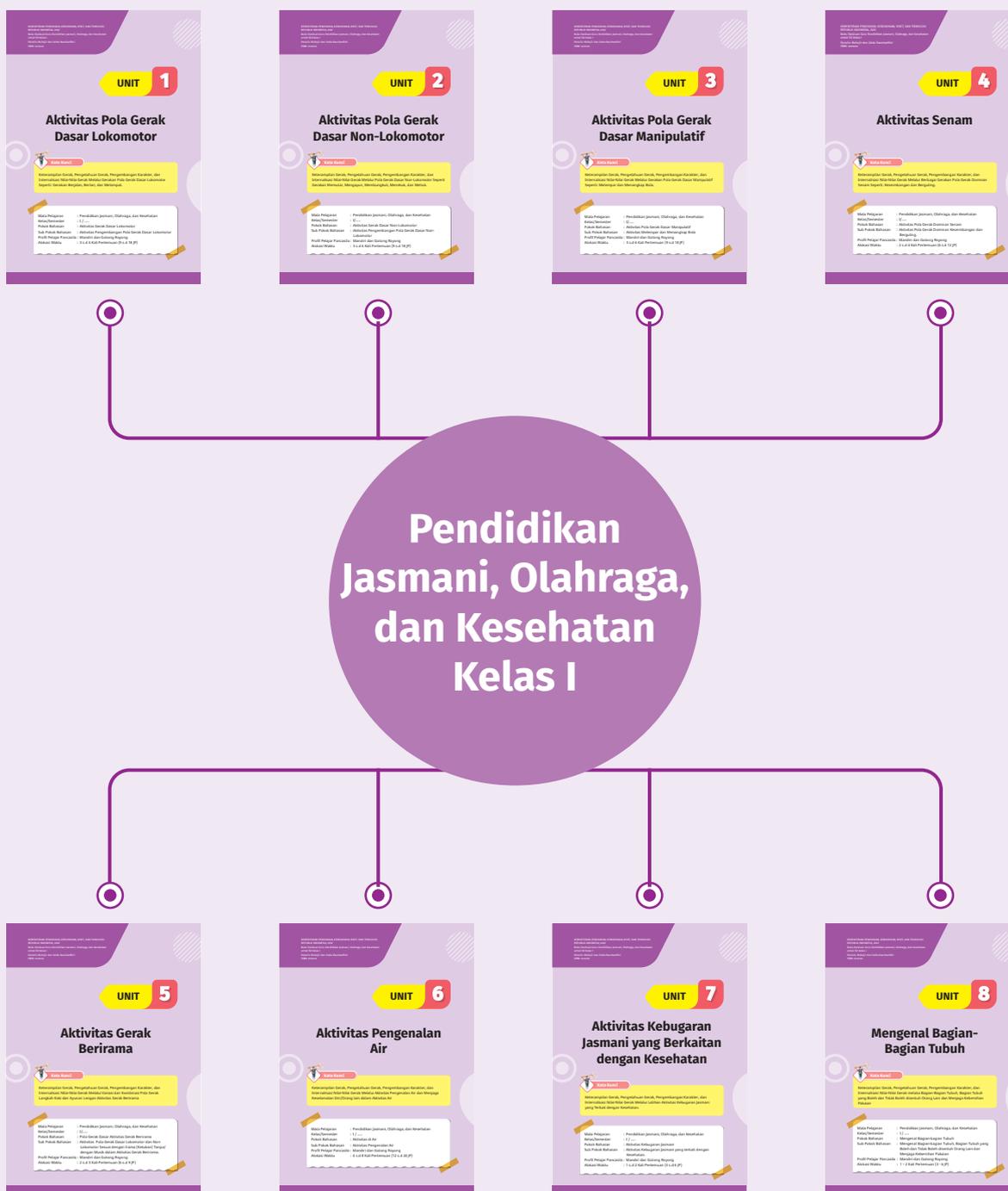
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
d. Cara bermain aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat menirukan binatang berjalan, berlari, dan melompat antara lain:
   1) Keterampilan pola gerak dasar gerakan berjalan, berlari, dan melompat menirukan binatang berjalan, berlari, dan melompat.
   2) Keterampilan pola gerak dasar gerakan berjalan, berlari, dan melompat dengan berbagai arah.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat, serta dengan berbagai arah. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat, serta dengan berbagai arah dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat, serta dengan berbagai arah. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat, serta dengan berbagai arah. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

Peta Pemikiran Buku

Setelah mempelajari dan menyimak materi pada bagian ini, guru PJOK diharapkan dapat mendesain pembelajaran PJOK yang sesuai dengan konsep dasar pembelajaran PJOK, Profil Pelajar Pancasila, karakter spesifik, alur capaian pembelajaran, dan strategi pembelajaran yang tepat.

A. Pendahuluan

Dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2019-2024 salah satu visi Pemerintah Republik Indonesia berfokus pada pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) melalui peningkatan kualitas pendidikan dan manajemen talenta. Visi ini berkesesuaian dengan kesiapsiagaan insan pendidikan nasional dalam menghadapi tantangan global Abad ke-21, dimana sudah tidak ada lagi sekat-sekat antar negara diberbagai bidang kehidupan. Risiko dari kondisi ini adalah perlu dipersiapkan peserta didik yang memiliki daya saing untuk menghadapinya.

Peningkatan kualitas pendidikan merupakan cara utama untuk mewujudkan hal tersebut. Layanan pendidikan diselenggarakan dalam rangka memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk belajar senyaman mungkin dalam suasana bahagia, menanantang, bermakna, namun menyenangkan dan tanpa adanya rasa tertekan.

Kondisi ini yang memungkinkan peserta didik dapat belajar untuk mendapatkan kecakapan umum (*general capabilities*) berupa kemampuan berpikir ke tingkat yang lebih tinggi atau *higher order thinking skills* (HOTS), kemampuan berpikir kritis (*critical thinking*), kreativitas (*creativity*), kolabaratif (*coolaborative*), dan memiliki keterampilan berkomunikasi (*communication skills*) atau yang biasa dikenal sebagai 4 C, pelajar yang berkarakter baik, dan terliterasi. Kemampuan penguasaan pengetahuan dan keterampilan pada setiap mata pelajaran sebagai area pembelajaran (*learning area*) juga akan terfasilitasi dengan baik.

Kondisi saat ini yang terjadi adalah tersedianya berbagai kemudahan akses dan layanan berbagai kebutuhan kehidupan, sehingga selain berdampak positif pada sisi tertentu juga adanya risiko negatif pada sisi lain. Anak-anak yang malas bergerak dan melakukan aktivitas jasmani merupakan salah satu contoh sisi negatif ini. Padahal disadari bahwa kekurangan gerak dan aktivitas jasmani (tuna gerak) berakibat munculnya penyakit degeneratif pada tubuh yang pada akhirnya mengurangi produktivitas dan daya saing seseorang.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Sebagai sebuah mata pelajaran di sekolah, PJOK menjamin tersedianya aktivitas jasmani bagi peserta didik. Pelaksanaan PJOK bukan hanya merupakan aktivitas jasmani dan bertujuan untuk itu saja, akan tetapi untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik secara utuh melalui aktivitas jasmani.

Hal krusial dan mendasar dalam menyelenggarakan pembelajaran PJOK dengan tujuan sebagaimana uraian di atas adalah tersedianya guru PJOK profesional yang

berdaya dan memberdayakan. Guru PJOK sesuai harapan tersebut memiliki karakter berjiwa nasionalisme Indonesia, bernalar, pembelajar, profesional, dan berorientasi pada peserta didik.

Guru PJOK dengan karakter ini mampu mendorong tumbuhkembangkan peserta didik secara holistik; aktif dan proaktif dalam mengembangkan pendidik lainnya; serta menjadi teladan dan agen transformasi ekosistem pendidikan untuk mewujudkan Profil Pelajar Pancasila, yaitu pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

Semua pihak berkepentingan untuk mewujudkan penyelenggaraan pendidikan yang bermutu, termasuk tersedianya guru PJOK profesional yang terliterasi secara baik. Kehadiran buku panduan bagi Guru PJOK ini diharapkan turut memberi sumbangsih dalam memperbanyak ragam sumber informasi.

Buku panduan ini secara umum terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama berisi pandahuluan yang terdiri dari: latar belakang penyusunan buku, Profil Pelajar Pancasila dan bagaimana penerapannya dalam mata pelajaran PJOK, karakteristik mata pelajaran PJOK dan karakteristik pelajar di jenjang tertentu, capaian pembelajaran dan alur tujuan pembelajaran, informasi strategi pembelajaran PJOK serta informasi mengenai fitur-fitur yang disediakan dalam buku.

Bagian kedua dari buku panduan pembelajaran PJOK ini adalah unit-unit pembelajaran berupa contoh rangkaian peristiwa dan perangkat pembelajaran yang dapat dijadikan referensi guru PJOK dalam menyelenggarakan pembelajaran untuk mewujudkan capaian pembelajaran peserta didik sesuai dengan elemen mata pelajaran dan alur tujuan pembelajaran yang dirumuskan.

1. Tujuan Panduan Buku Guru PJOK

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 Tentang Buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah menyatakan bahwa "buku teks dan buku guru adalah sarana untuk menunjang keterlaksanaan Kurikulum". Buku ini merupakan buku pegangan guru untuk mengelola pembelajaran, terutama dalam memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mengamalkannya.

Buku ini dikembangkan untuk dipergunakan guru sebagai salah satu rujukan dan atau petunjuk dalam melaksanakan pembelajaran. Buku panduan ini bukan sumber informasi tunggal, akan tetapi guru PJOK diharapkan memperkaya pengetahuan dan pemahamannya dengan mempelajari buku-buku atau sumber informasi lain yang relevan.

Tahapan yang dilakukan oleh guru dalam melaksanakan pembelajaran meliputi: perencanaan, pelaksaaan, dan asesmen pembelajaran. Secara operasional langkah-langkah dalam tahap setiap tahapan dijelaskan dalam buku panduan guru ini.

2. Profil Pelajar Pancasila

Pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

Istilah “Pelajar” atau *learner* digunakan dalam penamaan profil ini merupakan representasi seluruh individu yang belajar. Istilah ini lebih inklusif daripada “Peserta Didik” ataupun “Siswa” yang hanya mewakili individu yang tengah menempuh program pendidikan yang terorganisir. Menjadi pelajar sepanjang hayat (*lifelong learner*) adalah salah satu atribut yang dinyatakan dalam Profil Pelajar Pancasila, sehingga harapannya meskipun sudah tidak menjadi peserta didik lagi, sudah menamatkan pendidikannya, seseorang dapat senantiasa menjadi pelajar.

Profil ini juga tidak menggunakan istilah “Profil Lulusan” (*graduate profile*). Selain karena seorang pelajar sepanjang hayat tidak mengenal akhir atau ujung dari proses belajar, profil lulusan memberi kesan bahwa karakter serta kemampuan yang dituju baru akan dicapai saat seseorang lulus.

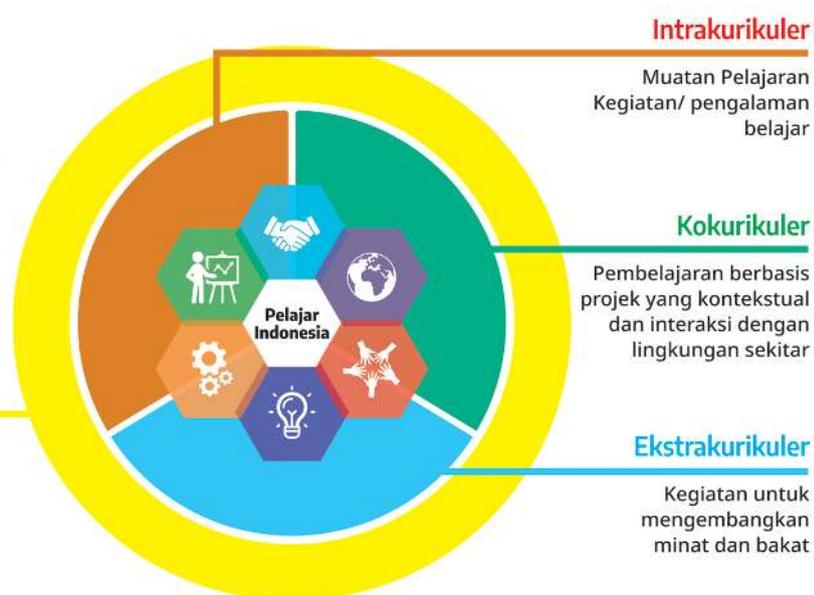
Dengan demikian, Profil Pelajar Pancasila adalah karakter dan kemampuan yang sehari-hari dibangun dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar. Karakter dan kemampuan ini adalah perwujudan dari nilai-nilai Pancasila. Dengan adanya Profil Pelajar Pancasila, sistem pendidikan nasional menempatkan Pancasila tidak saja sebagai dasar, tetapi juga ditempatkan sebagai tujuan yang utama. Dalam kerangka kurikulum, misalnya, Profil ini berada di paling atas, menjadi luaran (*learning outcomes*) yang dicapai melalui berbagai program dan kegiatan pembelajaran.

Profil Pelajar Pancasila, yaitu tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?” Kemampuan esensial yang dimaksud adalah kemampuan yang tidak lagi melekat pada mata pelajaran, yang bertahan lama (dibandingkan pengetahuan yang diingat) bahkan hingga individu sudah bertahun-tahun menyelesaikan sekolah (Posner, 2004).

Jawaban untuk pertanyaan tersebut adalah rangkaian kemampuan yang lintas batas ruang lingkup disiplin ilmu (*transversal skills*). Sebagian pihak menyebutnya sebagai kompetensi atau keterampilan umum (*general skills* atau *general capabilities*) atau keterampilan yang dapat dialihkan ke dalam konteks yang berbeda-beda (*transferable skills*).

Profil Pelajar Pancasila memiliki enam dimensi utama yaitu: 1) Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) Mandiri, 3) Bernalar Kritis, 4)

Kreatif, 5) Bergotong-royong, dan 6) Berkebinekaan global. Keenam dimensi tersebut kemudian dirangkum dalam satu rangkaian profil yang tidak terpisahkan, sebagai berikut: ***"Pelajar Indonesia merupakan pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila."*** Profil lulusan yang dibangun dan dinamai "Profil Pelajar Pancasila" dengan tujuan untuk menguatkan nilai-nilai luhur Pancasila dalam diri setiap individu pelajar Indonesia.

Upaya untuk penerapan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler. Keterkaitan antar keempat komponen tersebut dijelaskan dalam gambar 1.1 berikut ini.

Gambar 1.1 Keterkaitan antar empat komponen budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler maupun ekstrakurikuler

Seperti halnya mata pelajaran lain, mata pelajaran PJOK berkontribusi dalam penerapan dan pencapaian Profil Pelajar Pancasila. Secara umum jika kita mempertimbangkan pembelajaran langsung (*direct*) dan tidak langsung (*indirect*), semua dimensi dalam Profil Pelajar Pancasila dapat didukung pencapaiannya oleh mata pelajaran PJOK melalui dua jenis pembelajaran tersebut. Akan tetapi dalam konteks upaya untuk pencapaian dan penerapan Profil Pelajar Pancasila melalui pembelajaran intrakurikuler (sebagaimana dijelaskan dalam gambar 1.1), pembelajaran diarahkan pada kesadaran bahwa tujuan yang ingin dicapai adalah Profil Pelajar Pancasila. Oleh sebab itu, indikator alur perkembangan dalam Profil Pelajar Pancasila perlu menjadi poin pembelajaran serta menjadi indikator asesmen, sehingga upaya pencapaian dan penerapan Profil Pelajar Pancasila bisa terencana, dilaksanakan dengan baik dan terukur.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami, bahwa ketika kita merencanakan pembelajaran dan ingin pembelajaran dapat mendukung semua dimensi Profil Pelajar Pancasila, yang perlu dipertimbangkan adalah kemampuan untuk melaksanakan pembelajaran dan asesmen yang mengacu pada semua indikator alur perkembangan pada enam dimensi Profil Pelajar Pancasila tersebut. Dalam beberapa kondisi dan untuk beberapa guru, hal ini sulit untuk dilakukan karena berbagai keterbatasan.

Oleh sebab itu, tidak ada keharusan dalam pembelajaran intrakurikuler untuk mendukung pencapaian semua dimensi dalam Profil Pelajar Pancasila, yang perlu guru lakukan adalah menganalisa capaian pembelajaran untuk mengidentifikasi dimensi beserta elemen dan sub elemen yang mana dalam Profil Pelajar Pancasila yang paling relevan dengan pembelajaran yang akan dilaksanakan, indikator alur perkembangan pada dimensi, elemen dan sub elemen ini yang kemudian dijadikan salah satu poin pembelajaran dan indikator asesmen. Dengan demikian beban pembelajaran dapat diatur sesuai dengan kapasitas guru, peserta didik dan satuan pendidikan.

Berdasarkan hasil analisis dokumen capaian pembelajaran, penulis berasumsi bahwa dari penjelasan rasional, karakteristik, elemen, dan sub elemen pada mata pelajaran PJOK, pembelajaran PJOK cenderung lebih kuat mendukung pencapaian atau penerapan Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong. Meskipun demikian bukan berarti dimensi lain tidak dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Guru PJOK dapat mendukung pencapaian dimensi Profil Pelajar Pancasila lainnya selain mandiri dan gotong royong melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect*).

Hal ini dapat dilihat dari keselarasan elemen dan sub elemen Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong dengan tujuan mata pelajaran PJOK yang tertuang di dalam dokumen Capaian Pembelajaran PJOK sebagai berikut:

a. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.

   Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi sub elemen mengembangkan refleksi diri (lihat dokumen Profil Pelajar Pancasila).

b. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta mengembangkan pola hidup sehat.

   Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi sub elemen mengenali kualitas diri serta tantangan yang dihadapi.

c. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani dan olahraga.

   Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada elemen dan sub elemen sebagai berikut:

   1) Dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri dan percaya diri, resilien, dan adaptif.
   2) Dimensi gotong royong elemen kolaborasi sub elemen kerjasama komunikasi untuk mencapai tujuan bersama, saling ketergantungan positif, koordinasi sosial.

d. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial.

   Selaras dengan indikator alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada elemen dan sub elemen sebagai berikut:

   1) Dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen regulasi emosi.
   2) Dimensi gotong royong elemen kepedulian sub elemen tanggap terhadap lingkungan sosial dan persepsi sosial.

e. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat.

   Selaras dengan indikator pada dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen mengembangkan pengendalian dan disiplin diri.

Keterangan:
Untuk mengetahui indikator alur perkembangan setiap dimensi Profil Pelajar Pancasila pada semua fase, guru dapat mempelajari dokumen Profil Pelajar Pancasila.

Setelah menentukan bahwa dimensi mandiri dan dimensi gotong royong sebagai dimensi yang paling relevan untuk didukung pencapaiannya, selanjutnya di dalam pembelajaran agar pencapaian dimensi mandiri dan dimensi gotong royong bisa dilaksanakan dengan efektif, guru dapat memilih beberapa indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong sebagai poin pembelajaran dan indikator asesmen.

Guru tidak perlu memaksakan semua indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong menjadi poin pembelajaran dan indikator asesmen, guru cukup memilih indikator yang paling relevan dan memungkinkan untuk dintegrasikan atau ditumbuh kembangkan dalam pembelajaran.

Indikator alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada fase A, terlihat seperti pada tabel 1.1 berikut ini.

Tabel 1.1 Indikator Alur Perkembangan Dimensi Mandiri dan Gotong Royong pada Fase A

Dimensi Mandiri	
Elemen Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi	
Sub elemen	Indikator Alur Perkembangan Fase A Di Akhir Fase A (Jenjang SD, usia 6-8 tahun), pelajar
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	Mengidentifikasi dan menggambarkan kemampuan, prestasi, dan ketertarikannya secara subjektif.
Mengembangkan refleksi diri	Melakukan refleksi untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta prestasi dirinya.
Elemen Regulasi Diri	
Regulasi emosi	Mengidentifikasi perbedaan emosi yang dirasakannya dan situasi-situasi yang menyebabkannya; serta mengekspresikan secara wajar.
Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Menetapkan target belajar dan merencanakan waktu dan tindakan belajar yang akan dilakukannya.
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Berinisiatif untuk mengerjakan tugas-tugas rutin secara mandiri dibawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.
Mengembangkan disiplin diri	Melaksanakan kegiatan belajar di kelas dan menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang telah disepakati.
Percaya diri, resilien, dan adaptif	Berani mencoba dan adaptif menghadapi situasi baru serta bertahan mengerjakan tugas-tugas yang disepakati hingga tuntas.
Dimensi Gotong Royong	
Elemen Kolaborasi	
Kerjasama	Menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.

Dimensi Gotong Royong	
Elemen Kolaborasi	
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi sederhana dari orang lain dan menyampaikan informasi sederhana kepada orang lain menggunakan kata-katanya sendiri.
Saling ketergantungan positif	Mengenali kebutuhan-kebutuhan diri sendiri yang memerlukan orang lain dalam pemenuhannya.
Koordinasi sosial	Melaksanakan aktivitas kelompok sesuai dengan kesepakatan bersama dengan bimbingan, dan saling mengingatkan adanya kesepakatan tersebut.
Elemen Kepedulian	
Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar, kemudian melakukan tindakan sederhana untuk mengungkapkannya.
Persepsi sosial	Mengenali berbagai reaksi orang lain di lingkungan sekitar dan penyebabnya.
Elemen Berbagi	
	Memberi dan menerima hal yang dianggap berharga dan penting kepada/dari orang-orang di lingkungan sekitar.

Pada buku panduan guru PJOK ini indikator alur perkembangan yang akan dijadikan poin pembelajaran dan indikator asesmen, seperti terlihat pada tabel 1.2 berikut ini.

Tabel 1.2 Indikator Alur Perkembangan yang Dijadikan Poin Pembelajaran dan Indikator Asesmen

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub Elemen
1.	Keterampilan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan dari pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas pola gerak dasar,	Indikator keterampilan gerak mampu dan dapat mempraktikkan aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub Elemen
1.	Keterampilan Gerak	2) Aktivitas senam, 3) Aktivitas gerak berirama, 4) Aktivitas pilihan permainan dan olahraga sederhana dan/atau tradisional, serta 5) Aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).	senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
2.	Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa penerapan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) sebagai landasan dalam melakukan keterampilan gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif pada setiap sub elemen: 1) Aktivitas pola gerak dasar, 2) Aktivitas senam, 3) Aktivitas gerak berirama, 4) Aktivitas pilihan permainan dan olahraga sederhana dan/atau tradisional, serta 5) Aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).	Indikator pengetahuan gerak menerapkan prosedur pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
3.	Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pemanfaatan gerak di dalam kehidupan sehari-hari yang terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan, dan 2) Pola hidup sehat.	Indikator pemanfaatan gerak memahami prosedur dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan, diantaranya: sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub Elemen
3.	Pemanfaatan Gerak		dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan dengan benar. Peserta didik juga harus memahami dan mampu menunjukkan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
4.	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak	Elemen ini berupa pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri dari: 1) Pengembangan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dll.) dan 2) Pengembangan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain).	a. Indikator dimensi mandiri, elemen regulasi diri, sub elemen regulasi emosi pada fase A. b. Memahami dan mem-prediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresi-annya dan menyusun langkah langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain. c. Dimensi gotong royong elemen kolaborasi sub elemen koordinasi sosial. d. Membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok serta menjaga tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.

3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di SD

Pendidikan jasmani yang kemudian di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. William H Freeman (2007: 27-28) mengemukakan yang dimaksud dengan pendidikan adalah aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh jasmani, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga diantaranya dianggap dapat saling memengaruhi.

Di dalam panduan mata pelajaran PJOK yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2013 dijelaskan bahwa nama pendidikan jasmani lebih menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan yang dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Berbagai penjelasan ini mengisyaratkan bahwa PJOK bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah praktik pendidikan. Hal ini secara keseluruhan berkesesuaian dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila yang dicirikan dengan beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

PJOK sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik:

a. Penyelenggaraan PJOK di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.
b. Penyelenggaraan PJOK membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat.
c. PJOK merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani (permainan, olahraga, dan aktivitas lain yang relevan) untuk meningkatkan kualitas individu yang holistik dan menunjang pencapaian tujuan pendidikan secara umum.
d. PJOK di dalam proses pembelajarannya juga mengembangkan nilai-nilai dan kecakapan umum (*general capabilities*) berupa kreativitas, bernalar kritis dan ke tingkat yang lebih tinggi, kolaborasi, serta keterampilan berkomunikasi melalui aktivitas jasmani.
e. PJOK di dalam proses pembelajarannya mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *developmentally appropriate practices* (DAP).

f. Elemen-elemen PJOK untuk memperoleh capaian pembelajaran sebagaimana dalam tabel 1.4 berikut ini.

4. Tujuan Mata Pelajaran PJOK di SD

Tujuan mata pelajaran PJOK untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah sebagai berikut:

a. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
b. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta mengembangkan pola hidup sehat.
c. Mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan gerak (motorik) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi dan taktik secara umum.
d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani.
e. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial.
f. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat.
g. Mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

5. Ruang Lingkup Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas I

Ruang lingkup materi mata pelajaran PJOK di SD kelas I berdasarkan alternatif materi/kegiatan/aktivitas pembelajaran adalah sebagai berikut:

a. Elemen Keterampilan Gerak

1) Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar
   - Mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/atau tradisional.

2) Aktivitas Senam
   - Mempraktikkan pola berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

3) Aktivitas Gerak Berirama

- Mempraktikkan penggunaan pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

4) Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan ***)

- Mempraktikkan prosedur penggunaan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/ orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.

b Elemen Pengetahuan Gerak

1) Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar

- Memahami pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/atau tradisional.

2) Aktivitas Senam

- Memahami pola berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, ke-seimbangan, berpindah/lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

3) Aktivitas Gerak Berirama

- Memahami penggunaan pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

4) Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan***)

- Memahami prosedur penggunaan gerak dasar lokomotor, non- lokomotor,dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.

c. Elemen Pemanfaatan Gerak

1) Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan:

- Sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan.

2) Memahami dan mampu menerapkan pola perilaku hidup sehat.

- Bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

d. Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

1) Dimensi Mandiri
    a) Elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.
        (1) Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.
        (2) Mengembangkan refleksi diri.
    b) Elemen regulasi diri
        (1) Regulasi emosi.
        (2) Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri.
        (3) Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri.
        (4) Mengembangkan disiplin diri.
        (5) Percaya diri, resilien, dan adaptif.
2) Dimensi Gotong Royong
    a) Elemen kolaborasi
        (1) Kerjasama.
        (2) Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama.
        (3) Saling ketergantungan positif.
        (4) Koordinasi sosial.
    b) Elemen kepedulian
        (1) Tanggap terhadap lingkungan sosial.
        (2) Persepsi sosial.
    c) Elemen berbagi
        (1) Memberi dan menerima segala hal yang penting bagi kehidupan pribadi dan bersama.
        (2) Berbagi sesuatu hal yang abstrak: waktu, tempat/area gerak, memberi kesempatan orang lain berbicara/merespon.
        (3) Berbagi alat, makanan, mainan, dan lain sebagainya.

6. Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas I

Penerapan standar dan isi Capaian Pembelajaran jenjang SD Kelas I, dengan elemen dan sub elemen Capaian Pembelajaran dapat dipadukan dengan muatan lokal sesuai karakteristik daerah masing-masing dimana sekolah tersebut berada.

Guru PJOK dapat memilah, memilih, dan menetapkan materi ajar dan strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Ketersediaan alokasi waktu untuk mata pelajaran PJOK di SD 4 jp setiap minggu dapat digunakan secara fleksibel oleh guru dengan mempertimbangkan kecukupan dan ketercakupan,

serta keluasan dan kedalaman kompetensi yang ingin dicapai. Alokasi waktu pembelajaran di SD merupakan jumlah minimal yang dapat disesuaikan dengan mempertimbangkan jam mata pelajaran lain melalui kesepakatan sekolah.

Materi-materi ajar PJOK di SD dijabarkan dari elemen dan sub elemen capaian pembelajaran secara umum yang kemudian dirinci ke dalam fase dan kelas. Fase A merupakan fase dimana terdapat kelas I dan II. Pada fase A terdiri dari elemen keterampilan gerak dan elemen pengetahuan gerak yang meliputi: permainan sederhana (*lead up games*) yang mengarah pada penguasaan pengembangan pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang mengarah pada pengembangan gerak dasar.

Sekolah dapat memilih satu atau beberapa jenis permainan sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan kemampuan guru dalam membelajarkan setiap elemen dan sub elemen, tidak terkecuali dengan sub elemen aktivitas air. Pada sub elemen tertentu, guru wajib membelajarkan peserta didik (aktivitas senam, gerak berirama, dan pengembangan pola hidup sehat), karena dianggap tidak memerlukan sarana dan prasarana khusus atau dengan mudah untuk dimodifikasi dan setiap sekolah diharapkan mampu memenuhinya.

Apabila satuan pendidikan menetapkan pelaksanaan pembelajaran PJOK dilaksanakan setiap minggu, maka pada SD mata pelajaran PJOK diberikan alokasi waktu empat jam pembelajaran (@ 35 menit) per minggu. Empat jam pembelajaran per minggu tersebut dapat diatur sebagai berikut:

a. Total jam pelajaran PJOK dalam satu tahun adalah 144 JP. Jam pelajaran tersebut terbagi menjadi dua kegiatan pembelajaran, yaitu: dalam bentuk pembelajaran intrakurikuler sebanyak 108 JP (75%) dan pembelajaran kokurikuler sebanyak 36 JP (25%) dari total jam pembelajaran PJOK.
b. Melakukan kegiatan belajar mengajar intrakurikuler sebanyak tiga jam pelajaran per minggu atau per pertemuan dengan alokasi waktunya adalah 105 menit. Strategi pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut:
    1) Tiga jam pelajaran dilakukan dalam satu hari sekaligus (misalnya: di hari senin, selasa, rabu, kamis, jumat, atau sabtu).
    2) Dua jam pelajaran dan satu jam pelajaran di hari yang berbeda (misalnya: dua jam hari senin dan satu jam pelajaran lagi dihari rabu).
c. Melakukan kegiatan belajar mengajar kokurikuler sebanyak satu jam pelajaran per tahun dalam bentuk proyek Profil Pelajar Pancasila.

B. Capaian Pembelajaran (CP)

1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK

Capaian pembelajaran PJOK adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan

kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani pada pembelajaran kurikuler dan kokurikuler, maupun ekstrakurikuler.

Individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Pada akhir Capaian Pembelajaran jenjang SD (Fase A), peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menirukan berbagai pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat memahami nilai-nilai aktivitas jasmani.

2. Capaian Pembelajaran Per Fase

Capaian pembelajaran (*learning outcomes*) adalah suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar. Capaian pembelajaran memuat rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan urutan pencapaian setiap fase pada setiap pembelajaran.

Fase A (Umumnya Kelas I dan II)

Pada akhir fase A, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menirukan pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran dan kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial, serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai pada aktivitas jasmani.

Tabel 1.3 Fase A (Umumnya Kelas I) Mata Pelajaran PJOK

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur dalam melakukan pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan, pola perilaku hidup sehat berupa mengenali nama dan fungsi anggota tubuh serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru, mulai dapat menghormati orang lain, serta menerima ragam keriangan yang didapat melalui aktivitas jasmani.

3. Alur Tujuan Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Pada pembelajaran paradigma baru, komponen yang ditetapkan oleh pemerintah adalah kerangka dasar kurikulum yang terdiri dari Profil Pelajar Pancasila, struktur kurikulum, capaian pembelajaran dan prinsip pembelajaran dan asesmen. Untuk melaksanakan pembelajaran, guru terlebih dahulu perlu menetapkan alur tujuan pembelajaran yang akan diacu, alur tujuan pembelajaran adalah rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase.

Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari. Dalam menetapkan alur tujuan pembelajaran guru dapat memilih alur tujuan pembelajaran pada buku ini dan atau memilih alur tujuan pembelajaran yang tersedia pada *platform* digital atau guru dapat menjabarkan alur tujuan pembelajarannya sendiri menyesuaikan dengan karakteristik satuan pendidikan.

Penjabaran alur tujuan pembelajaran dalam buku ini didasarkan pada konsep individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan

berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Di dalam dokumen capaian pembelajaran dijelaskan capaian pembelajaran PJOK di SD ada fase A, B, dan C yaitu, pada akhir fase A, B, dan C (umumnya kelas I s.d VI), peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

4. Keterkaitan antara Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fase

Alur pembelajaran adalah rangkaian pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari, dan kemudian dirinci lebih operasional ke dalam bentuk-bentuk tujuan pembelajaran.

Penulisan tujuan pembelajaran yang utuh harus mengacu pada prinsip-prinsip perumusan. Beberapa prinsip perumusan tujuan pembelajaran dianjurkan oleh para pakar Pendidikan, namun di dalam buku ini tujuan pembelajaran dirumuskan mengacu pada prinsip tujuan pembelajaran harus mengandung unsur-unsur yang disebut sebagai ABCD.

a. A : *Audience* artinya siapa yang menjadi sasaran dari pembelajaran kita. *Audience* bisa siapa saja peserta pembelajaran, misalnya peserta pelatihan, santri, peserta didik. Dalam hal ini, *audience* kita adalah peserta didik.
b. B : *Behaviour* adalah perilaku apa yang kita harapkan dapat ditunjukkan oleh peserta didik setelah mengikuti pembelajaran. Perilaku ini dirumuskan dengan kata kerja operasional yang kita tuliskan setelah frase pendahuluan (setelah mempelajari kegiatan pembelajaran ini, peserta didik dapat mengkategorikan dan mempraktikkan gerakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif seperti: gerakan menirukan jalan, lari, lompat, dan meloncat).
c. C : *Condition* merupakan kondisi dimana perilaku (*behaviour*) tersebut ditunjukkan oleh peserta didik dan sengaja diciptakan oleh guru sebagai sebuah proses pembelajaran. Misalnya, secara berpasangan dengan temannya, dalam permainan *3 on 3*, menghindari rintangan kayu, atau kerja kelompok.

d. D : *Degree* adalah kriteria atau tingkat penampilan seperti apa yang kita harapkan dari peserta didik. Contohnya: 90% akurat, sebanyak 3 kali, 8 kali berhasil dari 10 kesempatan melakukan.

Keterkaitan antara tujuan pembelajaran dengan capaian pembelajaran sesuai fase capaian pembelajaran, dapat digambarkan bahwa capaian pembelajaran merupakan gambaran dari hasil yang dituju setelah peserta didik melakukan pembelajaran dan kemudian disebut sebagai perilaku/*behaviour*.

Tujuan pembelajaran merupakan rincian lebih lanjut dimana perilaku atau hasil belajar dapat dicapai melalui proses pembelajaran yang kondisinya diciptakan oleh guru serta gambaran derajat keberhasilannya terdeskripsikan secara jelas. Tujuan pembelajaran memuat uraian yang lebih spesifik, dapat diukur dengan mudah, memungkinkan untuk dicapai oleh peserta didik, relevan dengan capaian pembelajaran yang dituju dengan ditandai oleh indikator keberhasilan.

C. Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran

1. Strategi Pembelajaran PJOK

Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan umum. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai mahluk hidup.

Hakikat tujuan PJOK diberikan di sekolah adalah untuk membentuk “insan yang terdidik secara jasmaniah (*physically-educated person*)”. *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) menggambarkan bahwa sosok “insan yang terdidik secara jasmaniah” ini memiliki ciri sebagai berikut:

a. Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik;
b. Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik;
c. Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik;
d. Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran,
e. Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik,
f. Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Untuk mengusung tujuan yang demikian komprehensif di atas, mata pelajaran PJOK tentu perlu disesuaikan dengan dasar paradigma perubahan kurikulum yang menekankan pada penyempurnaan strategi pembelajaran, sebagai berikut:

a. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
b. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif antara guru, peserta didik, masyarakat, lingkungan alam, dan sumber/media lainnya).
c. Pola pembelajaran yang terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet);
d. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains);
e. Pola pembelajaran sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim);
f. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia;
g. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik;
h. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidisciplines*); dan
i. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif dan kritis.

2. Asumsi-Asumsi

a. Pengetahuan dan keterampilan guru mendisain pembelajaran

Guru PJOK wajib memahami konsep, capaian, tujuan, karakter spesifik, dan strategi pembelajaran PJOK untuk dapat mengimplementasikan Buku Panduan Guru SD kelas I ini.

b. Hubungan pembelajaran dengan mata pelajaran lain

Guru PJOK harus dapat mengaitkan unit-unit pembelajaran atau lingkup materi yang terdapat dalam pembelajaran PJOK di kelas I, agar dapat menghubungkan pembelajaran PJOK dengan mata pelajaran lain. Unit-unit pembelajaran atau lingkup materi pembelajaran yang terdapat di kelas I dapat dikaitkan dengan mata pelajaran yang lainnya, baik intrakurikuler maupun kokurikuler melalui tema-tema pembelajaran.

c. Ruang lingkup kesadaran lingkungan (*environmental awareness*)

Perubahan iklim, pemanasan global, keanekaragaman hayati, pengolahan limbah, jejak karbon, deforestasi, kenaikan permukaan air laut, energi terbarukan, kimia hijau/*green chemistry*.

d. Ruang lingkup keamanan digital (*digital safety*)

Keamanan data, privasi data, enkripsi, etika berinternet, internet sehat.

e. Ruang lingkup nutrisi dan kebugaran (*nutrition and wellness*)

Sehat jasmani dan rohani, membangun hubungan sosial, gizi baik, regulasi emosi, resilient, dan hidup sehat sepanang hayat.

f. Ruang lingkup literasi finansial

Uang, keuangan, menabung, transaksi, permintaan, pendapatan, keuntungan, perencanaan, suplai, analisis kebutuhan.

g. Kondisi peserta didik dan kelas

Guru perlu mengelompokkan peserta didik agar pembelajaran berlangsung secara efektif. Dengan pengelompokkan yang tepat peserta didik memiliki peluang melakukan aktivitas lebih banyak, bermain dengan jenjang kemampuan dan keterampilan yang seimbang.

h. Rata-rata jumlah peserta didik dalam kelas

Jumlah peserta didik 28 orang dalam satu kelas membutuhkan seorang guru yang berfungsi sebagai manajer dan motivator bagi peserta didik. Sebagai seorang manajer guru diharapkan mampu melakukan tugas manajemennya dengan mengatur peserta didik dalam pembelajaran agar memperoleh kesempatan yang sama.

Kesempatan tersebut baik dalam pemanfaatan alat, kesempatan bergerak dan waktu istirahat, serta memotivasi individu maupun kelompok serta perilaku untuk mengkreasikan lingkungan pembelajaran yang aman, meningkatkan interaksi sosial, komitmen pembelajaran yang tinggi, dan membangun motivasi diri peserta didik untuk belajar.

i. Sarana dan prasarana

Guru perlu merencanakan penjagaan dan pemanfaatan peralatan dan ruang secara efisien. Peralatan yang akan digunakan dalam pembelajaran harus dipersiapkan dengan baik. Selain hal di atas, peserta didik perlu dibiasakan untuk ikut bertanggung jawab terhadap peralatan yang dipergunakan dalam pembelajaran.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan, untuk membuat modifikasi media pembelajaran PJOK. Demikian juga guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.

Panduan khusus merupakan Unit-unit Pembelajaran PJOK SD Kelas I yang berisi tentang pembahasan unit-unit pembelajaran per unit pembelajaran. Guru diharapkan juga dapat mengelola pembelajaran dan memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mempraktikkan gerakan-gerakan dalam olahraga yang disampaikan dalam buku panduan guru PJOK ini. Materi inti dalam unit-unit pembelajaran pada panduan khusus ini antara lain sebagai berikut:

A. Pembelajaran 1: Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak
    1. Unit 1 : Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor.
    2. Unit 2 : Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor.
    3. Unit 3 : Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif.
    4. Unit 4 : Aktivitas Senam.
    5. Unit 5 : Aktivitas Gerak Berirama.
    6. Unit 6 : Aktivitas Air (Aktivitas Pengenalan Air)

B. Pembelajaran 2: Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak
    7. Unit 7 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan.
    8. Unit 8 : Mengenal Bagian-bagian Tubuh, Bagian Tubuh yang Boleh dan tidak Boleh disentuh Orang Lain dan Menjaga Kebersihan Pakaian.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas I
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-244-879-2 (jil.1)

UNIT 1

Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Gerakan Pola Gerak Dasar Lokomotor Seperti: Gerakan Berjalan, Berlari, dan Melompat.

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: I / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Gerak Dasar Lokomotor
Sub Pokok Bahasan	: Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 s.d 6 Kali Pertemuan (9 s.d 18 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mencontohkan dan mampu mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 1 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar nonlokomotor dan gerak dasar manipulatif.

Pola gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*traveling*) dari satu titik ke titik lain. Gerakan-gerakan tersebut merentang dari gerak yang sifatnya sangat alamiah mendasar seperti merangkak, berjalan, berlari, dan melompat, hingga ke gerakan yang sudah berupa keterampilan khusus seperti meroda, guling depan, hingga *handspring* dan *backhandspring*.

Proses pembelajaran gerak dasar lokomotor di fase A SD kelas 1, yaitu tahap pra-pengendalian. Aktivitas dalam tingkat pra-pengendalian sering disebut sebagai aktivitas untuk bereksplorasi. Maksudnya adalah bahwa pada tahap ini, tugas gerak yang diberikan kepada anak meliputi berbagai gerak yang sifatnya memperkenalkan gerak baru untuk dicoba, tanpa harus dikuasai dengan tingkat kemahiran tertentu.

Aktivitas tahap pra-pengendalian diantaranya: berpindah dalam ruang umum (*general space*), berpindah tempat dengan imaginasi, berpindah tempat melalui jalur tali atau rintangan, dan berpindah di antara rintangan teman.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan musang dan ayam dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan berbagai gerakan berjalan, berlari, dan melompat dari binatang dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode cerita, menirukan, dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu menirukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

Gerakan-gerakan lokomotor adalah gerakan-gerakan berpindah tempat. Para ahli mendefinisikan gerakan lokomotor sebagai gerakan-gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat atau mengembara dalam berbagai ruang, sehingga dalam bahasa Inggris disebut juga *traveling*.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 6)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

1) Gerakan menirukan binatang berjalan, diantaranya: menirukan gerakan gajah berjalan, menirukan gerakan beruang berjalan, menirukan gerakan kera berjalan, menirukan gerakan kepiting berjalan, dan menirukan gerakan kambing berjalan.

2) Gerakan menirukan binatang berlari, diantaranya: menirukan gerakan kuda berlari, menirukan gerakan itik berlari, menirukan gerakan harimau berlari, menirukan kelinci gerakan berlari, dan berlari menirukan gerakan burung terbang.
3) Gerakan menirukan binatang melompat, diantaranya: menirukan gerakan katak melompat, dan menirukan gerakan kanguru melompat.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.
    b) Peluit dan *stopwatch*.
    c) Lembar kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.

b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.

d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan menirukan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran berbagai gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti: menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat, serta bermain permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan

dalam bentuk permainan musang dan ayam antara lain:

(1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri dari 7 peserta didik.

(2) Cara bermainnya:

    (a) Seorang peserta didik bermain sebagai musang.

    (b) Peserta didik-peserta didik yang lain berbaris ke belakang sebagai induk ayam dan anak ayam.

    (c) Musang berusaha menangkap anak ayam.

    (d) Induk ayam berusaha melindungi anak-anaknya.

    (e) Anak ayam berusaha menghindari kejaran musang.

    (f) Anak ayam yang tertangkap berhenti bermain.

Gambar 2.1 Aktivitas pembelajaran permainan musang dan ayam

(3) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.

(4) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

Peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat dengan saksama.

Aktivitas 1 s.d 2

a) Aktivitas pembelajaran 1 dan 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan menirukan gerakan binatang berjalan

Berjalan adalah suatu proses menghilangkan keseimbangan dan mengembalikannya secara bergantian ketika bergerak ke depan dalam posisi tegak. Pada pelaksanaannya, gerak berjalan hanya menunjukkan sedikit sekali gerakan ke atas dan ke bawah serta gerakan ke samping. Lengan dan kaki bergerak secara berlawanan.

Dalam berjalan, kaki bergerak secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan tanah. Ini berarti bahwa kaki yang melangkah harus ditempatkan pada tanah sebelum kaki yang lain diangkat. Jadi tidak ada saat melayang.

Berat badan tubuh dipindahkan dari tumit ke arah bola kaki dan kemudian ke jari-jari untuk mendapatkan dorongan. Jari-jari kaki terarah lurus ke depan dan lengan diayun bebas dari bahu dengan arah berlawanan dengan kaki.

Tujuan dari gerakan berjalan adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sifatnya sangat alamiah, dan semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka, bukan berarti bahwa gerakan dasar tersebut tidak perlu dilatih.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menirukan gerakan binatang berjalan antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran menirukan gerakan gajah berjalan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik membungkuk.

(b) Kedua telapak tangan menyentuh tanah.

(c) Pandangan lurus ke depan.

(d) Kemudian berjalan seperti gajah.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang menempuh jarak 5 - 10 meter dan selama 3 - 5 menit.

Gambar 2.2 Aktivitas pembelajaran meniru gerakan gajah berjalan

(2) Aktivitas pembelajaran menirukan gerakan beruang berjalan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak kedua kaki sedikit ditekuk.

(b) Lutut terbuka keluar.

(c) Tangan bengkok di samping badan.

(d) Badan tegak.

(e) Pandangan lurus ke depan.

(f) Kemudian kaki melangkah perlahan seperti beruang.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang menempuh jarak 5 - 10 meter dan selama 3 - 5 menit.

Gambar 2.3 Aktivitas pembelajaran meniru gerakan beruang berjalan

(3) Aktivitas pembelajaran menirukan gerakan kera berjalan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan hampir sama seperti beruang berjalan.

(b) Tetapi badan lebih direndahkan dan lutut sediki dibengkokkan.

(c) Tangan ke bawah di samping badan.
(d) Badan tetap tegak.
(e) Kemudian kaki melangkah perlahan seperti kera.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang menempuh jarak 5 - 10 meter dan selama 3 - 5 menit.

Gambar 2.4 Aktivitas pembelajaran meniru gerakan kera berjalan

(4) Aktivitas pembelajaran menirukan gerakan kepiting berjalan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik membentuk sikap duduk.
(b) Telapak kaki bertumpu di lantai arah depan dan lutut ditekuk.
(c) Kedua telapak tangan bertumpu di belakang, hingga dada, perut, dan paha sejajar.
(d) Dilanjutkan berjalan ke depan perlahan-lahan, lalu ke belakang.
(e) Lakukan gerakan ini dari lambat ke cepat seperti kepiting berjalan.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang menempuh jarak 5 - 10 meter dan selama 3 - 5 menit.

Gambar 2.5 Aktivitas pembelajaran meniru gerakan kepiting berjalan

(5) Menirukan gerakan kambing berjalan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berjalan menirukan kambing.

(b) Dimulai sikap badan merangkak.
(c) Tangan menempel di lantai.
(d) Kedua lutut juga menempel di lantai.
(e) Gerakan maju dimulai dari kaki kiri.
(f) Bersamaan dengan tangan kiri.
(g) Diikuti kaki kanan.
(h) Bersamaan dengan tangan kanan.
(i) Lakukan berulang-ulang seperti kambing berjalan.
(j) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang menempuh jarak 5 - 10 meter dan selama 3 - 5 menit.

Gambar 2.6 Aktivitas pembelajaran meniru gerakan kambing berjalan

Aktivitas 3 s.d 4

b) Aktivitas pembelajaran 3 - 4: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan menirukan gerakan binatang berlari

Berlari adalah pergerakan kaki yang cepat secara bergantian, pada saat yang sekejap, kedua kaki meninggalkan tanah sebelum salah satu kaki segera bertumpu kembali.

Berlari dibedakan dari yang cepat (*sprint*) hingga yang pelan. Sikap tubuh, walaupun berbeda tingkatnya sesuai kecepatan, harus sedikit condong ke depan. Lutut dibengkokkan dan diangkat, kedua lengan berayun depan dan belakang dari bahu, dan siku bengkok.

Tujuan dari gerakan berlari adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sifatnya sangat alamiah, dan semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka, bukan berarti bahwa gerakan dasar tersebut tidak perlu dilatih.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menirukan gerakan binatang berlari antara lain sebagai berikut:

(1) Menirukan gerakan kuda berlari

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik boleh berlari sesuka hati.
(b) Peserta didik berlari dengan bermacam.
(c) Gerakan kuda lari.
(d) Ada yang berbelok-belok.
(e) Ada yang melompat lompat.
(f) Ada pula yang berlari.
(g) Dengan mengangkat paha.
(h) Peserta didik berlari dengan gembira.
(i) Lakukan pembelajaran seperti kuda berlari.
(j) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang menempuh jarak 10 - 15 meter dan selama 3 - 5 menit.

Gambar 2.7 Aktivitas pembelajaran meniru gerakan kuda berlari

(2) Menirukan gerakan itik berlari

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan badan peserta didik direndahkan.
(b) Lutut sedikit ditekuk.
(c) Tangan bebas.
(d) Lari tidak perlu cepat.
(e) Lakukan pembelajaran seperti itik berlari.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang menempuh jarak 10 - 15 meter dan selama 3 - 5 menit.

Gambar 2.8 Aktivitas pembelajaran meniru gerakan itik berlari

(3) Menirukan gerakan harimau berlari

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik melangkah lebar lebar.

(b) Kaki dan tangan bergerak.

(c) Berganti-ganti.

(d) Kelihatan seperti melompat.

(e) Lakukan pembelajaran seperti harimau berlari.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang menempuh jarak 10 - 15 meter dan selama 3 - 5 menit.

Gambar 2.9 Aktivitas pembelajaran meniru gerakan harimau berlari

(4) Menirukan kelinci gerakan berlari

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan kedua tangan dan kedua kaki peserta didik posisi di depan.

(b) Bergerak berganti ganti.

(c) Kelihatan seperti melompat.

(d) Lakukan pembelajaran seperti kelinci berlari.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang menempuh jarak 10 - 15 meter dan selama 3 - 5 menit.

Gambar 2.10 Aktivitas pembelajaran meniru gerakan kelinci berlari

(5) Menirukan gerakan burung terbang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik melangkah bebas.
(b) Ada yang langkahnya kecil.
(c) Ada yang langkahnya lebar.
(d) Lengan lurus melayang ke samping.
(e) Gerakannya naik turun.
(f) Seperti sayap burung terbang.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang menempuh jarak 10 - 15 meter dan selama 3 - 5 menit.

Gambar 2.11 Aktivitas pembelajaran gerakan meniru burung terbang

Aktivitas 5 s.d 6

c) Aktivitas pembelajaran 5 - 6: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan menirukan gerakan binatang melompat

Melompat adalah gerakan memindahkan badan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kedua kaki untuk menolak dan dua kaki untuk mendarat. Untuk melakukannya dengan baik, kedua lengan harus membantu dengan berayun ke atas, dan gerakan tubuh dikombinasikan dengan dorongan dari kaki untuk mengangkat berat tubuh.

Lompatan biasanya dilakukan dengan dua arah; pertama, menaikkan tubuh secara vertikal (lurus ke atas) untuk mencapai ketinggian, atau kedua, menaikkan tubuh dengan momentum horizontal untuk memperoleh jangkauan jarak yang jauh.

Tujuan dari gerakan melompat dan mendarat adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menirukan gerakan binatang melompat antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran menirukan gerakan katak melompat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan posisi peserta didik duduk berjongkok.
(b) Sikap badan membungkuk.
(c) Kedua tangan di tanah atau di lantai.
(d) Lengan berada di antara kedua lutut.
(e) Kemudian meloncat seperti katak.
(f) Secara bersama sama lakukan gerakan.
(g) Melompat ke depan yang agak tinggi.
(h) Lakukan pembelajaran seperti katak melompat.
(i) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang menempuh jarak 5 - 10 meter dan selama 3 - 5 menit.

Gambar 2.12 Aktivitas pembelajaran gerakan meniru katak melompat

(2) Aktivitas pembelajaran menirukan gerakan kanguru melompat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan lutut sedikit ditekuk.
(b) Badan agak membungkuk.
(c) Kedua lutut ditekuk.
(d) Kedua tangan dirapatkan dan sikut ditekuk.
(e) Pandangan ke arah depan.
(f) Lakukan lompatan jauh ke depan.
(g) Mendarat pada bagian depan telapak kaki.

Gambar 2.13 Aktivitas pembelajaran gerakan meniru kanguru melompat

(h) Lakukan pembelajaran seperti kanguru melompat.

(i) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang menempuh jarak 5 - 10 meter dan selama 3 - 5 menit.

(3) Aktivitas pembelajaran menirukan gerakan harimau melompat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik dengan sikap berlutut.

(b) Punggung telapak kaki di lantai.

(c) Jatuhkan badan ke depan.

(d) Kedua tangan sebagai tumpuan.

(e) Lalu bertolak dengan dua tangan.

(f) Diikuti dengan tolakan dua kaki.

(g) Lakukan pembelajaran seperti harimau melompat.

(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang menempuh jarak 5 - 10 meter dan selama 3 - 5 menit.

Gambar 2.14 Aktivitas pembelajaran gerakan meniru harimau melompat

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menirukan gerakan berjalan dan berlari dalam ruang umum seperti berjalan, berlari dengan imajinasi (lari yang dikenjar anjing, jalan yang mengendap-endap biar tidak ketahuan orang lain, jalannya polisi/tentara, jalannya peragawan/peragawati, dan sebagainya), berjalan dan berlari melalui jalur/lari, berjalan dan berlari diantara rintangan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar kerja, alat peraga, atau media pembelajaran lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran menirukan gerakan binatang seperti berjalan, berlari, dan melompat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran seperti menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran menirukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Petunjuk: Jurnal refleksi dituliskan di akhir setiap unit pembelajaran. Untuk dapat lebih menghubungkan konten dengan pengetahuan dan/atau konteks pemahaman peserta didik, mereka diminta meluangkan waktu untuk menjawab pertanyaan refleksi ini. Dalam menjawab pernyataan ini, peserta didik diingatkan bahwa tidak ada jawaban benar atau salah. Pernyataan kegiatan ini mengacu pada pemikiran, pandangan, dan pengalaman pribadi peserta didik sendiri terhadap pembelajaran unit tersebut.
2. Isikan identitas peserta didik.
3. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Ragu-ragu, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.

   Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

   Nama: .... Kelas: ....

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya mengikuti pelajaran PJOK di sekolah dengan sungguh-sungguh.				
2.	Saya dapat melalui hambatan dalam melakukan aktivitas PJOK.				

No	Pernyataan	😢 1	☹️ 2	🙂 3	😀 4
3.	Saya belajar secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
4.	Saya sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya membuat tugas secara mandiri.				
6.	Saya bekerja sama dengan teman satu kelompok di kelas.				
7.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.				
8.	Saya berbagi peran dalam mengerjakan tugas kelompok.				
9.	Saya suka menyapa jika bertemu orang yang saya kenal.				
10.	Saya suka memungut sampah untuk dibuang pada tempat sampah.				

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 30 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 21 s.d 30 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d 20 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor < 11 pernyataan di atas.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

1) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

- ☐ berjalan meniru gajah
- ☐ berjalan meniru kera
- ☐ berjalan meniru beruang

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

- ☐ berjalan meniru harimau
- ☐ berjalan meniru kuda
- ☐ berjalan meniru kelinci

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

- ☐ berjalan meniru harimau
- ☐ berjalan meniru kuda
- ☐ berjalan meniru kelinci

4) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

- ☐ berjalan meniru harimau
- ☐ berjalan meniru katak melompat
- ☐ berjalan meniru kelinci

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Di bawah bimbingan guru, peserta didik melakukan gerakan pendinginan. Kemudian guru mempertanyakan kepada peserta didik apa manfaat pendinginan.

b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran seperti menirukan gerakan binatang berjalan, berlari, dan melompat.

d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran seperti menirukan gerakan binatang berjalan, berlari, dan melompat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 7 s.d 12)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat dengan berbagai arah diantaranya:

1) Gerakan berjalan dengan berbagai arah diantaranya: gerakan berjalan dengan langkah pendek ke arah depan, berjalan dengan langkah pendek serong depan, berjalan dengan langkah pendek ke samping kiri dan kanan, berjalan ke belakang dengan langkah pendek, berjalan dengan langkah panjang ke depan lurus, berjalan dengan langkah panjang serong ke depan, berjalan ke samping dengan langkah panjang, dan berjalan ke belakang dengan langkah panjang.

2) Gerakan berlari dengan berbagai arah diantaranya: gerakan berlari ke depan dengan langkah santai, berlari ke depan dengan kecepatan biasa, berlari ke depan dengan langkah cepat, berlari ke belakang dengan langkah biasa, berlari ke belakang dengan langkah setengah kecepatan, berlari ke belakang dengan langkah cepat, dan berlari ke samping.

3) Gerakan melompat dengan berbagai arah diantaranya: gerakan melompat dan meloncat dengan tolakan dua kaki, melompat dengan tolakan satu kaki, melompat dengan tolakan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki, melompat dengan awalan berjalan, melompat dengan awalan berlari, meloncat dua kaki di tempat, meloncat satu kaki di tempat, meloncat dengan berpindah tempat ke kiri dan ke kanan, meloncat dengan dua kaki membentuk segitiga, dan meloncat dengan berputar.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 7 s.d 8

d) Aktivitas pembelajaran 7 - 8: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor gerakan berjalan dengan berbagai arah

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti meniru binatang gerakan berjalan, berlari, dan melompat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti berjalan dengan berbagai arah.

Gerak mengubah arah adalah mengubah arah gerak tubuh dari keadaan diam menjadi bergerak ke susatu tempat. Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran berbagai gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti: gerakan berjalan dengan berbagai arah.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dengan berbagai arah.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan kepada guru. Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dengan berbagai arah dengan saksama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dengan berbagai arah antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran berjalan dengan langkah pendek ke arah depan

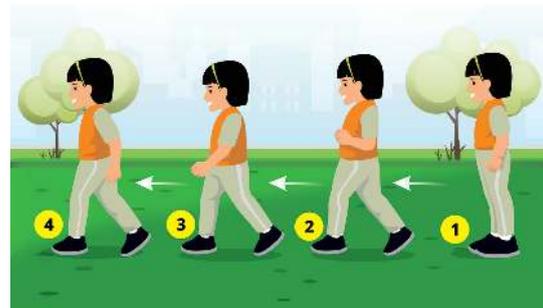
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.

(b) Pandangan lurus ke depan.
(c) Kedua kaki rapat lurus.
(d) Kedua lengan lurus di samping badan.
(e) Hitungan satu: langkahkan kaki kiri ke depan.
(f) Hitungan dua: langkahkan kaki kanan ke depan.
(g) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran dengan hitungan satu lalu hitungan dua.

(2) Aktivitas pembelajaran berjalan dengan langkah pendek serong depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.
(b) Pandangan lurus ke depan.
(c) Kedua kaki lurus rapat.
(d) Kedua lengan di samping badan.
(e) Hitungan satu: langkahkan kaki kiri.
(f) Hitungan dua: langkahkan kaki kanan.

Gambar 2.15 Aktivitas pembelajaran berjalan dengan langkah pendek ke arah depan

(g) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran dengan hitungan satu lalu hitungan dua.

Gambar 2.16 Aktivitas pembelajaran berjalan dengan langkah pendek serong ke depan

(3) Aktivitas pembelajaran berjalan dengan langkah pendek ke samping kiri dan kanan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri menghadap ke depan.
(b) Pandangan lurus ke depan.
(c) Kedua lengan lurus ke samping badan.
(d) Kedua kaki lurus dan rapat.
(e) Hitungan satu: langkahkan kaki kiri ke samping kiri.

(f) Hitungan dua: langkahkan kaki kanan mengikuti kaki kiri.
(g) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran dengan hitungan dua satu dua.

Gambar 2.17 Aktivitas pembelajaran berjalan dengan langkah pendek ke samping kiri dan kanan

(4) Aktivitas pembelajaran berjalan ke belakang dengan langkah pendek

Cara melakukannya:

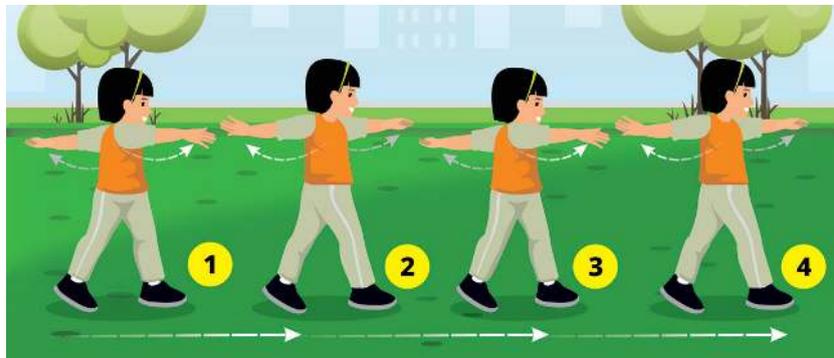
(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.
(b) Kedua kaki lurus dn rapat.
(c) Kedua lengan di samping badan.
(d) Pandangan lurus ke depan.
(e) Hitungan satu: langkahkan kaki kiri ke belakang.
(f) Hitungan dua: langkahkan kaki kanan ke belakang.
(g) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran dengan hitungan dua satu dua.

Gambar 2.18 Aktivitas pembelajaran berjalan ke belakang dengan langkah pendek

(5) Aktivitas pembelajaran berjalan dengan langkah panjang ke depan lurus

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik melangkah panjang dan berganti kaki lurus ke depan.

(b) Kedua lengan mengayun bergantian ke depan dan ke belakang.
(c) Pandangan lurus ke depan.
(d) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran dengan hitungan dua satu dua berulang-ulang.

Gambar 2.19 Aktivitas pembelajaran berjalan dengan langkah panjang ke depan lurus

(6) Aktivitas pembelajaran berjalan dengan langkah panjang serong ke depan

Cara melakukannya:

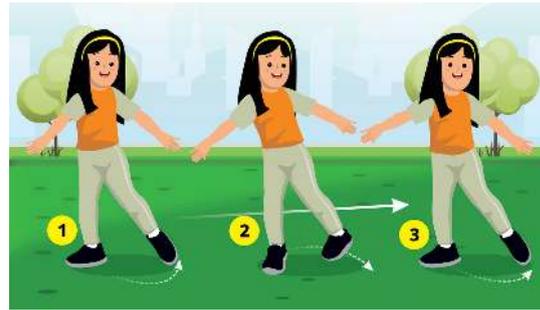
(a) Sikap permulaan peserta didik berjalan dengan langkah panjang serong dengan langkah berganti-ganti.
(b) Kedua lengan mengayun secara bergantian.
(c) Pandangan lurus ke depan.
(d) Hitungan satu jatuh pada kaki kiri.
(e) Hitungan dua jatuh kaki kanan.
(f) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran dengan hitungan dua satu dua berulang-ulang.

Gambar 2.20 Aktivitas pembelajaran berjalan dengan langkah panjang serong ke depan

(7) Aktivitas pembelajaran berjalan ke samping dengan langkah panjang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berjalan ke samping dengan langkah panjang berganti kaki.

(b) Kedua lengan mengayun secara bergantian.
(c) Pandangan ke samping.
(d) Hitungan satu jatuh pada kaki kiri.
(e) Hitungan dua jatuh pada kaki kanan.
(f) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran dengan hitungan dua satu dua berulang-ulang.

Gambar 2.21 Aktivitas pembelajaran berjalan ke samping dengan langkah panjang

(8) Aktivitas pembelajaran berjalan ke belakang dengan langkah panjang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berjalan dengan langkah panjang ke belakang berganti kaki.
(b) Pandangan ke belakang.
(c) Lengan mengayun bergantian.
(d) Hitungan satu jatuh pada kaki kiri.
(e) Hitungan dua jatuh pada kaki kanan.
(f) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran dengan hitungan dua satu dua berulang-ulang.

Gambar 2.22 Aktivitas pembelajaran berjalan ke belakang dengan langkah panjang

Aktivitas 9 s.d 10

e) Aktivitas pembelajaran 9 - 10: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan berbagai gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari dengan berbagai arah

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dengan berbagai arah, dilanjutkan dengan

mempelajari aktivitas pembelajaran berbagai gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari dengan berbagai arah.

Gerak mengubah arah adalah mengubah arah gerak tubuh dari keadaan diam menjadi bergerak ke susatu tempat. Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari dengan berbagai arah.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari dengan berbagai arah.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari dengan berbagai arah dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari dengan berbagai arah antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran berlari ke depan dengan langkah santai

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berlari santai.
(b) Kemudian ayunkan lengan secara bergantian.
(c) Pandangan ke depan.
(d) Hitungan satu jatuh pada kaki kiri.
(e) Hitungan dua jatuh pada kaki kanan.
(f) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran berlari ke depan dengan langkah santai.

Gambar 2.23 Aktivitas pembelajaran berlari ke depan dengan langkah santai

(2) Aktivitas pembelajaran berlari ke depan dengan kecepatan biasa

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berlari dengan kecepatan sedang, langkah kaki berganti bergerak ke depan.
(b) Lengan mengayun secara bergantian.

(c) Pandangan lurus ke depan.
(d) Berlari pada jalur sejauh 25 meter.
(e) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran berlari dengan kecepatan biasa.

Gambar 2.24 Aktivitas pembelajaran berlari ke depan dengan kecepatan biasa

(3) Aktivitas pembelajaran berlari ke depan dengan langkah cepat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berlari secepat mungkin dengan berganti kaki.
(b) Kedua lengan mengayun bergantian.
(c) Pandangan lurus ke depan.
(d) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran berlari dengan secepat-cepatnya.

Gambar 2.25 Aktivitas pembelajaran berlari ke depan dengan langkah cepat

(4) Aktivitas pembelajaran berlari ke belakang dengan langkah biasa

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berlari ke belakang dengan langkah biasa.
(b) Berganti kaki pada jalur lurus.
(c) Lengan mengayun bergantian.
(d) Pandangan ke belakang.

(e) Hitungan satu jatuh pada kaki kiri.

(f) Hitungan dua jatuh pada kaki kanan.

(g) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran berlari ke belakang dengan langkah biasa.

Gambar 2.26 Aktivitas pembelajaran berlari ke belakang dengan langkah biasa

(5) Aktivitas pembelajaran berlari ke belakang dengan langkah setengah kecepatan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik melangkah berganti kaki.

(b) Pandangan lurus ke depan.

(c) Lengan mengayun secara berganti.

(d) Lari dilakukan pada jalur lurus.

(e) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran berlari ke belakang dengan langkah setengah cepat.

Gambar 2.27 Aktivitas pembelajaran berlari ke belakang dengan langkah setengah kecepatan

(5) Aktivitas pembelajaran berlari ke belakang dengan langkah cepat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berlari cepat dengan berganti jalur lurus.

(b) Pandangan lurus ke belakang.

(c) Lengan mengayun secara bergantian.

(d) Jaga keseimbangan.

(e) Pertahankan kecepatan.

(f) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran berlari ke belakang dengan kecepatan langkah cepat.

Gambar 2.28 Aktivitas pembelajaran berlari ke belakang dengan langkah cepat

(6) Aktivitas pembelajaran berlari ke samping

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik melangkahkan kaki ke samping dengan langkah berganti pada jalur lurus.

(b) Kedua lengan mengayun secara berganti.

(c) Lakukan lari ke samping dengan berbagai kecepatan.

(d) Lambat, setengah cepat, dan cepat sekali.

(e) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran berlari ke samping.

Gambar 2.29 Aktivitas pembelajaran berlari ke samping

Aktivitas 11 s.d 12

f) Aktivitas pembelajaran 11 - 12: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan berbagai gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dengan berbagai arah

Setelah peserta didik melakukan pola gerak dasar lokomotor seperti: gerakan berlari dengan berbagai arah, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dengan berbagai arah.

Gerak mengubah arah adalah mengubah arah gerak tubuh dari keadaan diam menjadi bergerak ke susatu tempat. Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti melompat dengan berbagai arah.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dengan berbagai arah antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran melompat dengan tolakan dua kaki

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri jongkok.
(b) Bertumpu dengan kedua ujung kaki.
(c) Kedua tangan diayunkan ke belakang.
(d) Tolakan kaki dan melompat ke depan.
(e) Bertumpu pada kedua kaki mengeper.
(f) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran melompat dengan tolakan dua kaki.

Gambar 2.30 Aktivitas pembelajaran melompat dengan tolakan dua kaki

(2) Aktivitas pembelajaran melompat dengan tolakan satu kaki

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri jongkok dengan lutut ditekuk.
(b) Bertumpu dengan kaki kanan.
(c) Kaki kiri diangkap ke depan.
(d) Kedua tangan berada di samping badan.
(e) Tolakan kaki dan melompat ke depan.
(f) Mendarat pada kedua kaki dan mengeper.
(g) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran melompat dengan tolakan satu kaki.

Gambar 2.31 Aktivitas pembelajaran melompat dengan tolakan satu kaki

(3) Aktivitas pembelajaran melompat dengan tolakan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik menghentakan/menumpukan salah satu kaki pada tanah.

Gambar 2.32 Aktivitas pembelajaran melompat dengan tolakan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki

(b) Melompat ke depan dengan mengayunkan tangan.
(c) Kedua kaki kangkng ke depan.
(d) Lengan lurus ke depan.
(e) Pandangan ke depan.
(f) Badan condong ke depan.
(g) Mendarat dengan kaki kanan.
(h) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran melompat dengan tolakan satu kaki dan mendarat satu kaki.

(4) Aktivitas pembelajaran melompat dengan awalan berjalan

Cara melakukannya:

Gambar 2.33 Aktivitas pembelajaran melompat dengan awalan berjalan

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri menghadap ke depan.
(b) Kemudian berjalan dengan langkah seimbang ke depan.
(c) Tolakan satu kaki pada tanah.
(d) Melompat melayang ke depan dengan keseimbangan.
(e) Mendarat dengan kedua kaki bertumpu.
(f) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran melompat dengan awalan berjalan.

(5) Aktivitas pembelajaran melompat dengan awalan berlari

Cara melakukannya:

Gambar 2.34 Aktivitas pembelajaran melompat dengan awalan berlari

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.
(b) Kemudian berlari dengan langkah seimbang.
(c) Tolakan satu kaki lalu melompat melayang.
(d) Mendarat dengan kedua kaki secara bersama-sama.
(e) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran melompat dengan awalan berlari.

(6) Aktivitas pembelajaran meloncat dua kaki di tempat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik melakukan gerakan loncat-loncat di tempat.

(b) Kedua kaki menginjak-injak tanah.

(c) Kedua lengan menekuk pada sikunya.

(d) Pada waktu melompat lompat sikap tubuh tegak.

Gambar 2.35 Aktivitas pembelajaran meloncat dua kaki di tempat

(e) Pandangan ke depan.

(f) Pada waktu bertumpu kedua lututnya mengeper.

(g) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran meloncat dengan dua kaki di tempat.

(7) Aktivitas pembelajaran meloncat satu kaki di tempat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik meloncat-loncat dengan satu kaki di tempat.

(b) Kemudian meloncat-loncat dengan berganti kaki.

(c) Saat meloncat badan tetap tegak.

(d) Pandangan lurus ke depan.

(e) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran meloncat dengan satu kaki di tempat.

Gambar 2.36 Aktivitas pembelajaran meloncat satu kaki di tempat

(8) Aktivitas pembelajaran meloncat dengan berpindah tempat ke kiri dan ke kanan

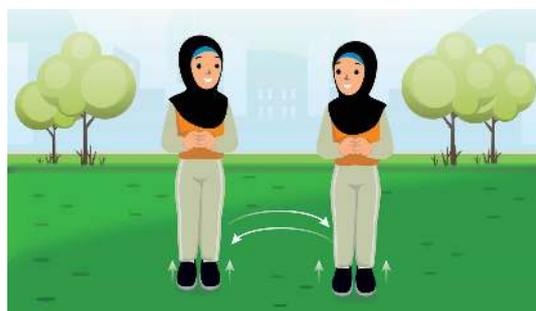
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik meloncat-loncat dengan kedua kaki.

(b) Ke samping kanan dan samping kiri.

(c) Saat meloncat badan tetap tegak.

(d) Pandangan lurus ke depan.

(e) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran meloncat dengan berpindah tempat ke kiri dan kanan.

Gambar 2.37 Aktivitas pembelajaran meloncat dengan berpindah tempat ke kiri dan ke kanan

(9) Aktivitas pembelajaran meloncat dengan dua kaki membentuk segitiga

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik meloncat-loncat membentuk segitiga.

(b) Saat meloncat badan tetap tegak.

(c) Pandangan lurus ke depan.

(d) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran meloncat dua kaki membentuk segitiga.

Gambar 2.38 Aktivitas pembelajaran meloncat dengan dua kaki membentuk segitiga

(10) Aktivitas pembelajaran meloncat dengan berputar

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.

(b) Kedua kaki rapat.

(c) Sikap badan tegak.

(d) Pandangan lurus ke depan.

(e) Kedua tangan di samping badan.

(f) Peserta didik diminta untuk memulai pembelajaran meloncat berputar.

Gambar 2.39 Aktivitas pembelajaran meloncat dengan berputar

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menirukan gerakan melompat dalam ruang umum seperti melompat berpindah tempat dengan

imaginasi, melompat berpindah tempat melalui jalur tali atau rintangan, melompat untuk jarak, melompat untuk ketinggian, dan melompat melewati tali yang mengayun sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dengan berbagai arah. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dengan berbagai arah, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dengan berbagai arah.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan berbagai arah yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan berbagai arah yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

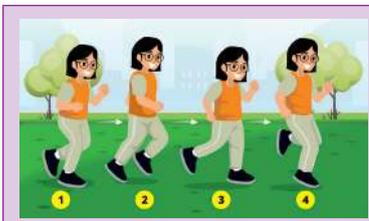
Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

1) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ berjalan langkah panjang serong ☐ berjalan langkah panjang ke samping ☐ berjalan langkah panjang ke belakang

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ berlari cepat ☐ berlari biasa ☐ berlari ke belakang

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ melompat dengan awalan berjalan ☐ melompat dengan awalan berlari ☐ melompat dengan awalan berdiri

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan. ☐ berjalan meniru gajah ☐ berjalan meniru kera ☐ berjalan meniru beruang Kunci: berjalan meniru gajah	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Ceritakan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan berjalan menirukan binatang berjalan. Kunci: 1) Menirukan gerakan gajah berjalan. 2) Menirukan gerakan beruang berjalan. 3) Menirukan gerakan kera berjalan. 4) Menirukan gerakan kepiting berjalan. 5) Menirukan gerakan kambing berjalan.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan diceritakan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas diceritakan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat menirukan gerakan binatang berjalan, berlari, dan melompat

1) Butir tes

Lakukan aktivitas gerakan berjalan, berlari, dan melompat menirukan binatang berjalan, berlari, dan melompat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ____________________ Kelas: ____________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
      (2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
         (a) Sikap awal
            - Kedua ujung kaki menyentuh tanah.
            - Sikap badan membungkuk.
            - Kedua tangan menyentuh tanah.
            - Pandangan ke depan.
         (b) Pelaksanaan gerakan
            - Angkat badan ke depan.
            - Tangan secara bergantian maju ke depan.
            - Kaki secara bergantian melangkah ke depan sesuai dengan irama majunya tangan.
            - Pandangan ke depan.
         (c) Sikap akhir
            - Kaki tetap dalam posisi merangkak.
            - Kedua tangan menumpu pada lantai.
            - Badan tetap terjaga keseimbangan.
            - Pandangan ke depan.
   b) Pengolahan skor
      (1) Skor maksimum: 12.
      (2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

G. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Buku penghubung/buku komunikasi Orang Tua dengan Guru. Pengertian buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah.

Minimal ada tiga manfaat yang dapat diambil oleh orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung, yaitu:

1. Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan peserta didik di sekolah dan di rumah.
2. Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada anak setiap hari.
3. Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini peserta didik agar masing-masing pihak dapat memberikan *follow up* atau tindak lanjut terhadap pesan tersebut.

Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

No	Hari/Tgl	Nama Orang Tua/ Wali	Nama Peserta Didik	L/P	Kelas	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1	2	3	4	5	6	7	8

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/Materi Pembelajaran : ....
Nama Peserta Didik : ....
Fase/Kelas : A/I

1. Panduan umum

a. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar gerakan berjalan, berlari, dan melompat menirukan gerakan binatang berjalan, berlari, dan melompat, serta

dengan berbagai arah secara perseorangan, berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

d. Cara bermain aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat menirukan binatang berjalan, berlari, dan melompat antara lain:
   1) Keterampilan pola gerak dasar gerakan berjalan, berlari, dan melompat menirukan binatang berjalan, berlari, dan melompat.
   2) Keterampilan pola gerak dasar gerakan berjalan, berlari, dan melompat dengan berbagai arah.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat, serta dengan berbagai arah. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat, serta dengan berbagai arah dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat, serta dengan berbagai arah. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat, serta dengan berbagai arah. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas I
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-244-879-2 (jil.1)

UNIT 2

Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Pola Gerak Dasar Nonlokomotor Seperti Gerakan Memutar, Mengayun, Membungkuk, Menekuk, dan Meliuk.

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	I/.....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Gerak Dasar Nonlokomotor
Sub Pokok Bahasan	:	Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Nonlokomotor
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	3 s.d 6 Kali Pertemuan (9 s.d 18 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mencontohkan dan mampu mempraktikkan pola gerak dasar nonlokomotor seperti: gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 2 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan pola gerak dasar nonlokomotor. Gerakan nonlokomotor adalah gerakan yang tidak menyebabkan berpindah tempat.

Umumnya anak-anak kurang menyukai gerakan-gerakan ini dibanding dengan gerakan-gerakan lokomotor. Hal ini bisa dimaklumi mengingat sifat pergerakan dari keduanya memang berbeda dengan membawa cirinya masing-masing.

Tantangan di dalam mengajarkan gerakan-gerakan ini terletak pada bagaimana pelajaran ini bisa meluaskan pemikiran anak-anak sehingga gerakan-gerakan nonlokomotor menjadi suatu bagian yang menyenangkan dari perbendaharaan gerakan mereka.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perbendaharaan gerakan anak-anak tanpa memperkenalkan gerakan khusus lain, yaitu : 1) menyarankan gerakan terpisah, 2) menyarankan pergantian tingkatan, 3) menyarankan perubahan dalam ukuran.

Gerakan terpisah atau terisolasi berarti menggerakan salah satu bagian tubuh sambil memaksa bagian tubuh yang lainnya tetap diam. Latihan ini akan baik untuk meningkatkan konsentrasi dan koordinasi. Contoh-contohnya misalnya menggerakan satu bahu, tapi seluruh tubuh sisanya tetap diam.

Merubah tingkatan (level) di sini adalah posisi tubuh dalam berbagai tingkat. Ini dibagi atas lima bagian, yaitu tingkat melayang (pada saat melakukan lompatan), tingkat berdiri (berdiri penuh), tingkat lutut (berdiri pada lutut), tingkat duduk, tingkat lantai (artinya badan ada di lantai: berbaring/telungkup). Dengan memanfaatkan perubahan tingkatan tersebut, maka akan didapatlah banyak gerakan yang mungkin dilakukan.

Contohnya saja gerakan berlari (lokomotor) yang dilakukan dalam tingkat lantai (berbaring) misalnya, akan menghasilkan gerakan nonlokomotor yang murni, yaitu gerakan seperti mengayuh sepeda sambil berbaring.

Ukuran gerakan, biasanya yang terpikir oleh anak-anak adalah gerakan nonlokomotor yang sering mereka lihat, yaitu gerakan dalam ukuran sebenarnya.

Perubahan dalam ukuran gerakan itu sendiri menawarkan variasi yang begitu kaya, ukuran wajar, ukuran besar, besar sekali, kecil, hingga kecil sekali.

Proses pembelajaran gerak dasar lokomotor di fase A SD kelas I, yaitu tahap menyarankan gerakan terpisah, menyarankan pergantian tingkatan, dan menyarankan perubahan dalam ukuran.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti: gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan pesan berantai dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti: gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode cerita, menirukan, dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu menirukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini pola gerak dasar nonlokomotor.

Pola gerak dasar nonlokomotor adalah gerakan yang tidak disertai dengan perpindahan tempat atau berkebalikan dengan lokomotor. Artinya, bagian tubuh tertentu melakukan gerakan, tetapi posisi tubuh tetap berada ditempatnya, seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk yang prinsip gerakannya berpusat pada sendi.

Sendi-sendi di dalam tubuh memiliki fungsi masing-masing, ada yang bisa diputar penuh, ada yang hanya bisa ditekuk dan diluruskan. Fungsi persendian berhubungan

dengan tingkat kelentukan tubuh, semakin lentuk semakin terhindar dari cidera. Kelentukan harus dilatihkan setiap hari. Latihannya berupa gerakan memperluas gerak sendi dan memperpanjang otot.

Tujuan utama melakukan gerak nonlokomotor adalah untuk melatih keseimbangan alat gerak manusia agar tidak mudah jatuh, serta tetap bertahan walaupun dalam posisi yang tidak sempurna.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk.

- Gerakan memutar dan membungkuk diantaranya: memutar badan membungkuk, memutar badan ke belakang, menyentuh tangan ke kaki, memutar kedua lengan ke belakang, dan membungkukkan badan ke depan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.
   b) Peluit dan *stopwatch*.
   c) Lembar kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
   a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
   b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
   c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
   d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
   e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
   f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan

membungkuk adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti: gerakan memutar dan membungkuk, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk, serta permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan pesan berantai antara lain:

    (1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri dari 7 peserta didik.

    (2) Cara bermainnya:

        (a) Setiap kelompok membuat barisan berbanjar dengan mengambil jarak satu lengan.

        (b) Sikap awal berdiri kaki dibuka lebar dan ditekuk sikap kuda-kuda.

        (c) Benda dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui kedua belah kaki.

Gambar 3.1 Aktivitas pembelajaran permainan pesan berantai

        (d) Pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan operan benda tanpa menjatuhkan benda dan setiap anggota kelompok tetap pada tempatnya.

        (e) Permainan ini dapat diulang beberapa kali dengan menggunakan variasi posisi kaki muka belakang bergantian antara kanan dan kiri

sikap kuda-kuda, operan benda bisa dari atas, samping kanan dan samping kiri bergantian.

(f) Pemainan dilakukan dalam bentuk perlombaan antar kelompok.

(3) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.

(4) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk. Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika peserta didik menemukan kesulitan, minta bantuan guru.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk antara lain sebagai berikut:

Aktivitas 1 s.d 2

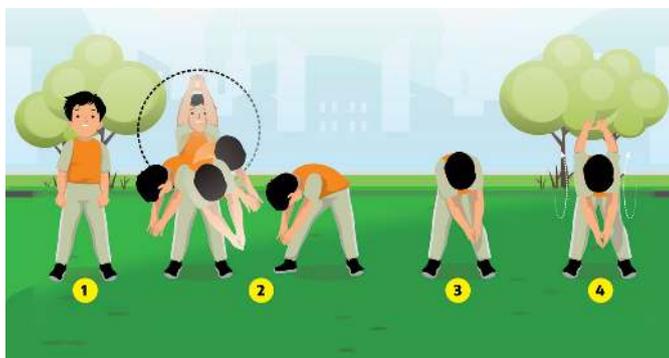
a) Aktivitas pembelajaran 1 dan 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dasar nonlokomotor seperti: gerakan berputar dan membungkuk

Putaran adalah gerakan berputar di tempat dengan bertumpu pada satu poros. Satu poros di sini bisa dua kaki, satu kaki, dengan kedua lutut, dengan satu lutut, dengan bokong, atau dengan seluruh badan, baik punggung maupun perut.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk antara lain sebagai berikut:

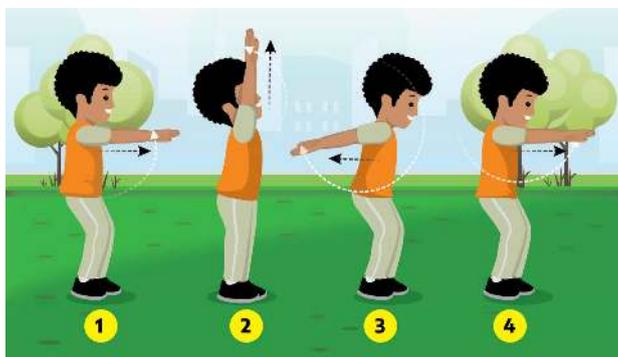
(1) Aktivitas pembelajaran gerakan memutar lengan dan membungkuk

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu.
(b) Lalu berputar ke samping dan ke depan.
(c) Ke bawah ke atas dan ke belakang.
(d) Peserta didik diminta untuk memutarkan badan ke kiri dan ke kanan.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.2 Aktivitas pembelajaran gerakan memutar lengan dan membungkuk

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan memutar lengan ke belakang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kaki dirapatkan.
(b) Kedua tangan di depan.
(c) Lalu putar tangan ke belakang.
(d) Peserta didik diminta untuk memutarkan badan ke belakang.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.3 Aktivitas pembelajaran gerakan memutar lengan ke belakang

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan menyentuh tangan ke kaki

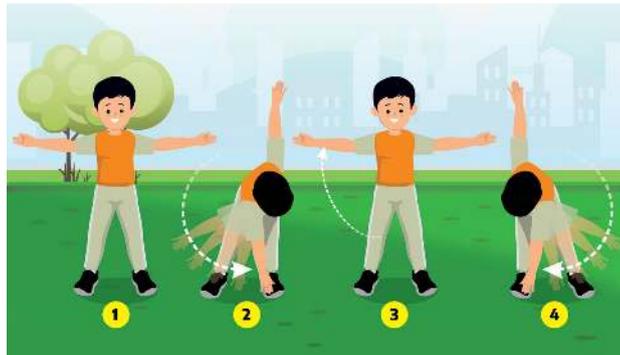
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu.

(b) Kedua tangan direntangkan lurus ke samping.

(c) Lalu tangan kanan sentuh kaki kiri dan tangan kiri sentuh kaki kanan.

(d) Peserta didik diminta untuk menyentuh tangan kiri ke kaki kanan dan sebaliknya.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.4 Aktivitas pembelajaran gerakan menyentuh tangan ke kaki

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan memutar kedua lengan ke belakang

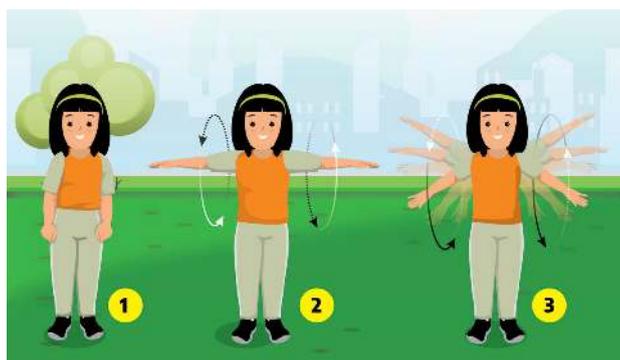
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kaki dirapatkan.

(b) Kedua lengan direntangkan ke samping badan.

(c) Lalu ayunkan lengan ke belakang.

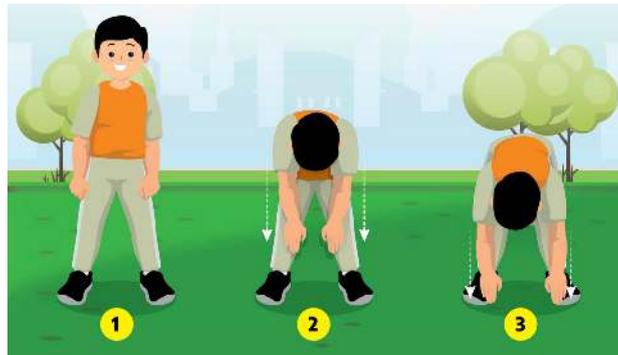
(d) Peserta didik diminta untuk mengayunkan kedua lengan ke belakang.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 x 8 hitungan.

Gambar 3.5 Aktivitas pembelajaran gerakan memutar kedua lengan ke belakang

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan membungkukkan badan ke depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu.

(b) Lalu bungkukkan badan.
(c) Kedua tangan menyentuh sepatu.
(d) Peserta didik diminta untuk membungkukkan badan ke depan.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.6 Aktivitas pembelajaran gerakan membungkukkan badan ke depan

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan memutar dan membungkuk seperti gerakan berputar bertumpu pada satu kaki/dua kaki dan gerakan berputar pada sumbu longitudinal (meloncat ke atas lalu putar badan mengubah arah 180 atau 360 derajat) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian dalam melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

1) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ memutar lengan ke samping
☐ memutar badan ke belakang
☐ memutar badan membungkuk

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ memutar lengan ke samping
☐ memutar badan ke belakang
☐ memutar badan membungkuk

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ memutar lengan ke samping
☐ memutar lengan ke depan
☐ memutar lengan ke belakang

4) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ membungkukkan badan ke depan
☐ membungkukkan badan ke samping
☐ membungkukkan badan ke belakang

3) Kegiatan penutup (15 menit)

(a) Di bawah bimbingan guru, peserta didik melakukan gerakan pendinginan. Kemudian guru mempertanyakan kepada peserta didik apa manfaat pendinginan.

(b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

(c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk.

(d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

(e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

(f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3 s.d 4)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun.

- Gerakan mengayun diantaranya: gerakan mengayunkan kedua lengan ke samping; gerakan meliukkan badan ke samping kiri dan kanan; gerakan mengayunkan kedua lengan ke atas dan ke bawah, gerakan mengayunkan kedua lengan ke samping kiri/depan/kanan; dan gerakan mengayunkan kedua lengan menirukan menebar jaring ikan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

C. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 3 s.d 4

b) Aktivitas pembelajaran 3 - 4: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun dan meliukkan

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun dan meliukkan.

Gerakan ayunan adalah gerakan ayunan keseluruhan, artinya tidak hanya menggerakkan salah satu bagian badan saja, melainkan seluruh tubuh. Sebagai gambaran awal, gerakan ayunan ini akan divariasikan dengan tiga gerakan pengayaan yang sudah dikenal, yaitu gerakan terpisah, perubahan ukuran, dan perubahan tingkatan.

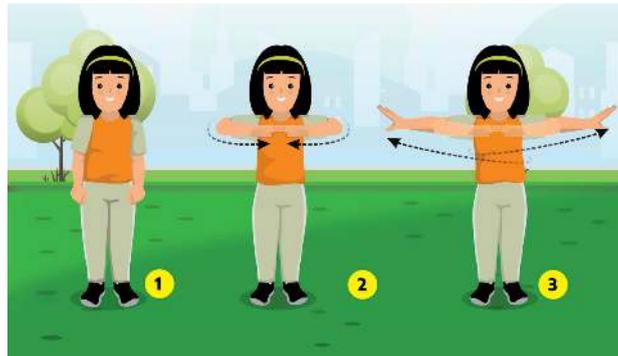
Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun dan meliukkan.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun dan meliukkan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk antara lain sebagai berikut:

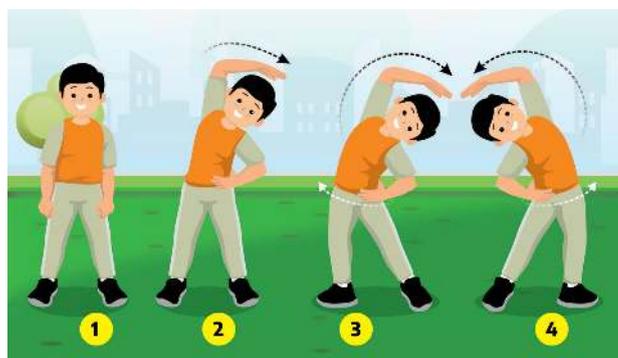
(1) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kedua lengan ke samping

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak kaki dirapatkan.
(b) Kedua lengan direntangkan ke samping badan.
(c) Lalu ayunkan tangan ke depan.
(d) Peserta didik diminta untuk mengayunkan kedua tangan ke samping.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.7 Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kedua lengan ke samping

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan ke samping kiri dan kanan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu.
(b) Tangan kiri memegang pinggang.
(c) Tangan kanan di atas kepala.
(d) Lalu badan digoyang ke kiri dan ke kanan.
(e) Peserta didik diminta untuk memutar badan ke samping kiri dan kanan.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.8 Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan ke samping kiri dan kanan

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kedua lengan ke atas dan ke bawah

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.

(b) Kedua lengan di samping badan.

(c) Pandangan mata ke arah depan.

(d) Hitungan 1 lengan kanan diayunkan ke atas arah belakang, lengan kiri tetap di bawah ayunkan arah belakang.

(e) Hitungan dua lakukan gerakan sebaliknya.

Gambar 3.9 Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kedua lengan ke atas dan ke bawah

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kedua lengan ke samping kiri, depan, dan kanan

Cara melakukannya:

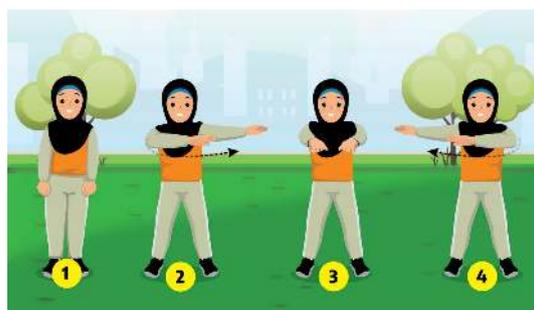
(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Kedua lengan di samping badan.

(c) Pandangan kearah depan.

(d) Hitungan 1 lengan kiri dan kanan diayukan kearah kanan setinggi bahu.

(e) Saat mengayun kaki santai.

(f) Hitungan dua lakukan kearah sebaliknya.

Gambar 3.10 Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kedua lengan ke samping kiri, depan, dan kanan

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kedua lengan menirukan menebar jaring ikan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik mencari teman 5 atau 6 orang.

(b) Berbaris berbanjar, anggota kelompok berdiri menghadap samping kanan.

(c) Dimulai dari anggota paling belakang.

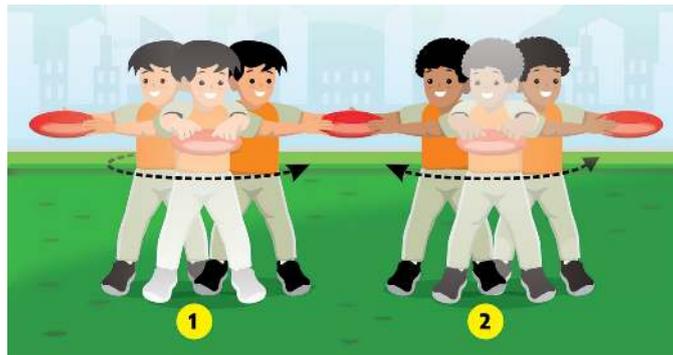
(d) Sikap awal kedua tangan memegang ban setinggi bahu, kedua lutut ditekuk.

(e) Lakukan gerakan mengayun lengan ke bawah dengan kedua tangan memegang ban bekas motor menirukan menebar jaring.

(f) Kemudian berikan ban kepada teman di sampingmu secara estafet.

(g) Permainan ini dapat diulang beberapa kali dan dapat dilombakan antar kelompok.

(h) Pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat menyampaikan kepada anggota paling depan.

(i) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.11 Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kedua lengan menirukan menebar jaring ikan

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menirukan gerakan mengayun seperti gerakan terpisah, perubahan ukuran, dan perubahan tingkatan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

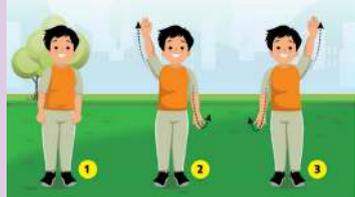
Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

1) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ mengayunkan lengan ke samping
☐ mengayunkan lengan ke depan
☐ mengayunkan lengan ke belakang

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ meliukkan badan ke depan
☐ meliukkan badan ke samping
☐ meliukkan badan ke bawah

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ mengayunkan lengan ke atas ☐ mengayunkan lengan ke bawah ☐ mengayunkan lengan ke atas dan bawah

4) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ mengayunkan lengan ke atas ☐ mengayunkan lengan ke bawah ☐ mengayunkan lengan ke samping

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 5 s.d 6)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk.

- Gerakan menekuk diantaranya: gerakan menekuk lutut ke depan, gerakan menekuk lutut ke belakang, gerakan menekuk lutut ke samping, gerakan menekuk kepala ke depan dan belakang, dan gerakan menekuk kepala ke samping kiri dan kanan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 5 s.d 6

c) Aktivitas pembelajaran 5 - 6: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan gerakan menekuk pola gerak dasar nonlokomotor

Setelah peserta didik melakukan pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk.

Menekuk adalah melipat sebuah benda lurus menjadi 2 (dua) sisi yang lurus, seperti buku atau selembar kertas. Pada tengah-tengah kedua sisi tersebut seolah ada engsel.

Meluruskan adalah proses membuka engsel tadi sehingga benda tadi kembali ke bentuk awal sebagai benda lurus. Mungkin kedua gerakan ini bisa dikombinasikan dengan gerakan mengkerut dan meregang yang dilatih sebelumnya.

Untuk memberi gambaran yang jelas, praktikkan proses melipat selembar kertas atau kardus sehingga memperlihatkan keadaan yang menekuk dan yang lurus. Lalu ajukan pertanyaan kepada anak-anak tentang perbedaan menekuk dan meluruskan ini dengan mengkerut dan meregang.

Menekuk adalah salah satu dari banyaknya gerakan yang berfungsi untuk melenturkan anggota badan. Kelenturan adalah luas gerak persendian. Kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian.

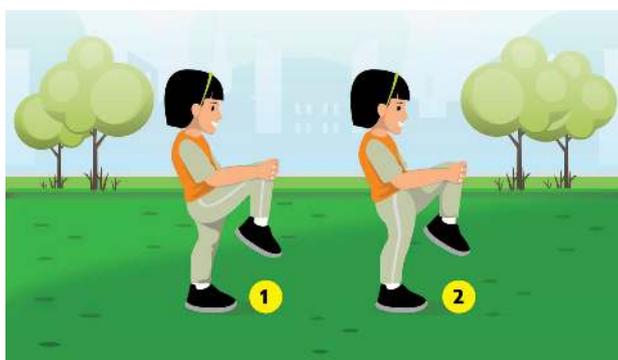
Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan menekuk. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk dengan saksama. Bentuk-bentuk

aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk antara lain sebagai berikut:

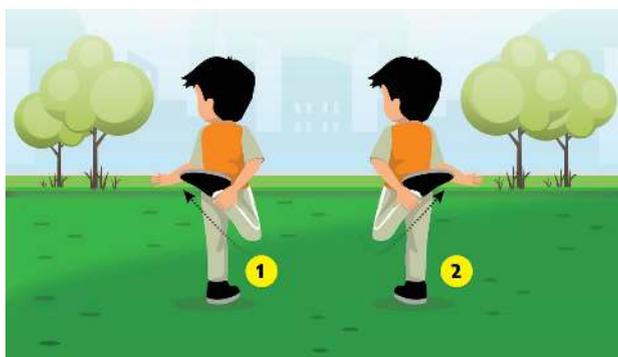
(1) Aktivitas pembelajaran gerakan menekuk lutut ke depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan salah satu kaki.
(b) Kaki kanan ditekuk di depan badan.
(c) Badan tegak pandangan ke depan.
(d) Kedua tangan bertopang di pinggang.
(e) Peserta didik diminta untuk menekuk lutut di depan.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.12 Aktivitas pembelajaran gerakan menekuk lutut ke depan

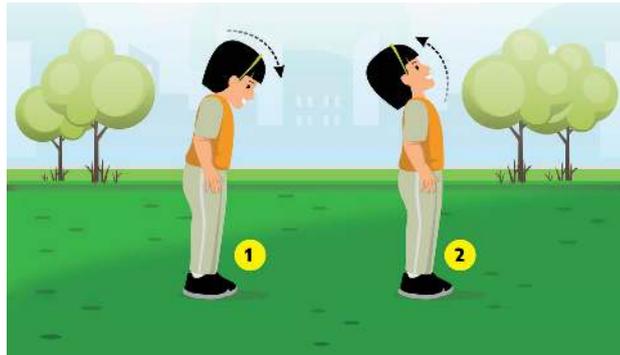
(2) Aktivitas pembelajaran gerakan menekuk lutut ke belakang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan salah satu kaki.
(b) Kaki kanan ditekuk ke belakang.
(c) Badan tegak pandangan ke depan.
(d) Kedua tangan di samping badan lurus.
(e) Peserta didik diminta untuk menekuk lutut ke belakang.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.13 Aktivitas pembelajaran gerakan menekuk lutut ke belakang

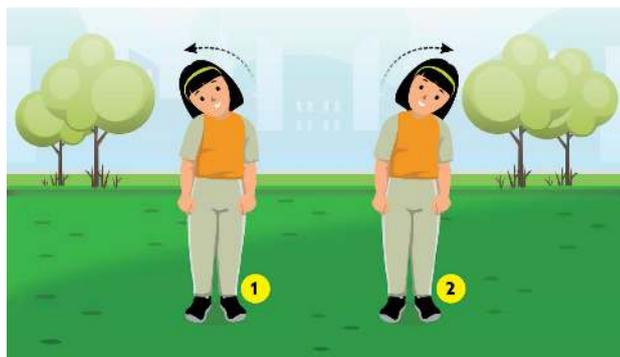
(3) Aktivitas pembelajaran gerakan menekuk kepala ke depan dan belakang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kedua kaki dirapatkan.
(b) Kedua tangan berada di samping badan.
(c) Lalu tekuk kepala ke depan dan ke belakang.
(d) Peserta didik diminta untuk menekuk kepala ke depan dan belakang.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.14 Aktivitas pembelajaran gerakan menekuk kepala ke depan dan belakang

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan menekuk kepala ke samping kiri dan kanan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kedua kaki dirapatkan.
(b) Kedua tangan berada di samping badan.
(c) Lalu tekuk kepala ke samping kiri dan kanan.
(d) Peserta didik diminta untuk menekuk kepala ke samping kiri dan kanan.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.15 Aktivitas pembelajaran gerakan menekuk kepala ke samping kiri dan kanan

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, membungkuk, dan menekuk yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, membungkuk, dan menekuk yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

1) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ gerakan menekuk lutut ke depan ☐ gerakan menekuk lutut ke belakang ☐ gerakan menekuk lutut ke samping

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ gerakan menekuk lutut ke depan ☐ gerakan menekuk lutut ke belakang ☐ gerakan menekuk lutut ke samping

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ gerakan menekuk lutut ke depan ☐ gerakan menekuk lutut ke belakang ☐ gerakan menekuk lutut ke samping

4) Berilah tanda ceklis (√) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ gerakan menekuk kepala ke depan ☐ gerakan menekuk kepala ke belakang ☐ gerakan menekuk kepala ke samping

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

G. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan. ☐ mengayunkan lengan ke samping kiri dan kanan. ☐ mengayunkan lengan ke belakang. ☐ mengayunkan lengan ke depan. Kunci: memutar badan ke samping	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Ceritakan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan memutarkan badan. Kunci: 1) Gerakan memutar badan membungkuk. 2) Gerakan memutar badan ke belakang.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan diceritakan salah tetapi isi benar.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Uraian tertutup	3) Gerakan menyentuh tangan ke kaki. 4) Gerakan memutar badan ke samping kiri dan kanan. 5) Gerakan membungkukkan badan ke depan.	2, jika sebagian bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas diceritakan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk

1) Butir tes

Lakukan aktivitas pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda contreng (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ______________________ Kelas: ______________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Sikap awal

- Berdiri tegak dan kedua kaki dibuka selebr bahu.
- Sikap badan rileks.
- Kedua lengan di samping badan.
- Pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan gerakan

- Putar kedua lengan ke samping, ke depan,, ke bawah, dan ke belakang.
- Badan diliukkan ke samping, depan, bawah, dan belakang.
- Kedua kaki tetap dibuka selebar bahu.
- Pandangan ke depan.

(c) Sikap akhir

- Posisi kedua kaki tetap dibuka selebar bahu.
- Sikap badan rileks.

- Kedua lengan di samping badan.
- Pandangan ke depan.

b) Pengolahan skor

(1) Skor maksimum: 12.

(2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

H. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

J. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

K. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama peserta didik : ....
Fase/Kelas : A/I

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.

b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara bermain aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk antara lain:

   1) Pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan membungkuk.
   2) Pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun dan meliuk.
   3) Pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk.

L. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi keterampilan pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas I
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-244-879-2 (jil.1)

UNIT 3

Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Gerakan Pola Gerak Dasar Manipulatif Seperti: Melempar dan Menangkap Bola.

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	I/.....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif
Sub Pokok Bahasan	:	Aktivitas Melempar dan Menangkap Bola
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	3 s.d 6 Kali Pertemuan (9 s.d 18 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mencontohkan dan mampu mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 3 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif. Pola gerak manipulatif adalah bagian dari keterampilan dasar yang harus dipelajari anak bersama-sama dengan keterampilan lokomotor dan nonlokomotor.

Disebut manipulatif, karena pada keterampilan ini, anak-anak harus berhubungan dengan benda di luar dirinya yang harus dimanipulasi sedemikian rupa sehingga terbentuk satu keterampilan. Keterampilan-keterampilan tersebut bisa melempar, menendang, menangkap, menyetop bola, memukul dengan raket, memukul dengan pemukul kasti, dan sebagainya. Sedangkan benda-benda yang dilibatkan adalah berupa bola, pemukul, raket, balon, simpai, gada, pedang, dan sebagainya.

Keterampilan-keterampilan manipulatif dasar dapat dikelompokkan ke dalam melempar, menangkap, menendang, menggiring, dan memukul. Keterampilan-keterampilan manipulatif ini benar-benar menjadi dasar pengembangan keterampilan gerak anak, yang harus ditanamkan sejak masa dini, bersama-sama dengan keterampilan lokomotor dan nonlokomotor.

Seperti juga pembelajaran keterampilan dasar lain, pembelajaran lempar tangkap perlu dilakukan dengan memanfaatkan perbedaan dalam tingkat penguasaan keterampilan. Sebagaimana diketahui, tingkat penguasaan anak terhadap keterampilan selalu dibedakan ke dalam empat tingkat penguasaan, yaitu: tingkat pra-pengendalian, tingkat pengendalian, tingkat pemanfaatan, dan tingkat mahir.

Proses pembelajaran gerak dasar manipulatif di fase A SD kelas 1, yaitu tahap pra-pengendalian dan tahap pengendalian.

Aktivitas tahap pra-pengendalian diantaranya: melempar kantung kacang ke tembok, menangkap bola gelinding, melambung dan menangkap bola sendiri, dan menangkap bola dari lemparan pasangan.

Tingkat pengendalian dirancang untuk membantu anak-anak mengembang-kan keterampilan-keterampilan melempar dan menangkap sebagai satu seri keterampilan yang menyatu, di samping sudah memperhitungkan jarak dan kecepatannya.

Untuk itu dalam tingkat ini, guru hendaknya sudah menyediakan alat-alat atau media yang akan mendorong anak mengerahkan kemampuannya memenuhi target. Alat-alat tersebut misalnya berupa bola yang ukurannya lebih kecil sehingga memungkinkan ditangkap oleh satu tangan.

Aktivitas tahap pengendalian diantaranya: melempar bola dari lemparan atas, melempar dengan lemparan bawah, lomba melempar botol di garis tengah, dan lomba melempar bola besar dengan kedua lengan.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan bola berumbai dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode cerita, menirukan, dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu menirukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola yang prinsip gerak manipulatif adalah koordinasi tangan mata-tangan (melempar dan menangkap bola), mata-kaki (menendang bola), kaki, dan anggota tubuh lainnya.

Pola gerak dasar manipulatif adalah dasar dari terbentuknya kemampuan peserta didik dalam menguasi suatu obyek. Gerak ini biasanya memerlukan tenaga yang lebih besar, karena pada pelaksanaanya lebih banyak melibatkan anggota

tubuh seperti tangan dan kaki serta bagian lain dari tubuh. Gerak ini dapat dilakukan dengan cara melempar, menangkap, menendang, memukul, menggiring bola, dan lain-lain.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap.

1) Gerakan melempar bola diantaranya: gerakan melempar bola lurus, melempar bola ke arah bawah, melempar bola melambung, dan melempar bola menggelundung.
2) Gerakan menangkap bola diantaranya: gerakan menangkap bola lurus dari depan, menangkap bola melambung, menangkap bola rendah, dan menangkap bola menggelundung.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasikasi.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    a) Bola terbuat dari bahan karet atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, dll).
    b) Lapangan olahraga atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
    c) Peluit dan *stopwatch*.
    d) Lembar kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
    a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
    b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
    c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
    d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
    e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
    f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian

kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola, serta bermain permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan bola berumbai antara lain:

    (1) Gunakan lapangan bulu tangkis, lapangan voli, atau lapangan lainnya yang dapat dipasang seutas tali.

    (2) Pasanglah tali pada tiang dan beri gantungan gambar buah sebagai sasaran dengan ketinggian 1 meter – 1,20 meter.

    (3) Masing-masing kelompok membuat barisan berbanjar.

    (4) Kemudian berhitung, mengamati kartu tugas yang berisi gambar cara melakukan aktivitas melempar bola melambung.

    (5) Setelah melempar, mengambil bola dan menuju ke belakang barisan kelompoknya.

    (6) Lakukan seterusnya hingga seluruh anggota kelompok menirukan aktivitas melempar 10 kali pengulangan.

Gambar 4.1 Aktivitas pembelajaran bermain permainan bola berumbai

j) Berdasarkan pengamatan guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.

k) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

Tujuan dari pembelajaran gerakan melempar dan menangkap adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sifatnya tidak sealamiah berjalan dan berlari, semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar bola

Melempar adalah suatu keterampilan manipulatif yang kompleks di mana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu. Bergantung pada banyak faktor (misalnya ukuran objeknya, ukuran pelempar, dan lain-lain).

Lemparan itu bisa dilakukan dengan cara lemparan bawah, lemparan atas kepala, lemparan atas lengan, atau lemparan samping lengan. Ada juga lemparan dua tangan atas kepala yang digunakan untuk melontarkan benda-benda yang

besar. Lemparan ini dikatakan gerakan yang kompleks karena melibatkan koordinasi dari banyak bagian/anggota tubuh.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar bola antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola lurus

Cara melakukannya:

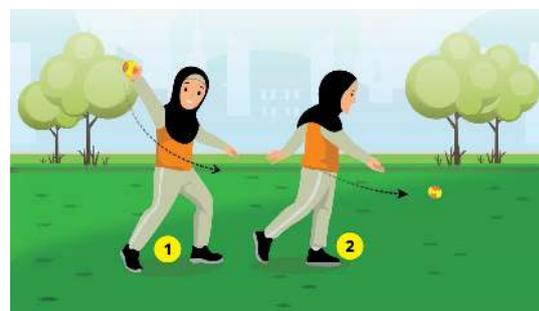
Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu.

(a) Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
(b) Bola dipegang dengan tangan kanan.
(c) Badan menghadap ke depan.
(d) Pandangan mata diarahkan pada sasaran.
(e) Lalu lempar bola ke arah sasaran.
(f) Peserta didik diminta untuk melempar bola lurus.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali lemparan.

Gambar 4.2 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola lurus

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola ke arah bawah

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu.
(b) Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
(c) Bola dipegang dengan tangan kanan.
(d) Badan menghadap ke depan.
(e) Pandangan mata diarahkan pada sasaran.
(f) Lalu ayunkan tangan dari belakang ke arah bawah.

Gambar 4.3 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola ke arah bawah

(g) Peserta didik diminta untuk melempar bola ke arah bawah.

(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali lemparan.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola melambung

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu.

(b) Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

(c) Bola dipegang dengan tangan kanan.

(d) Badan menghadap ke depan.

(e) Pandangan mata diarahkan pada sasaran.

(f) Lalu ayunkan dan lemparkan bola dari belakang ke bawah.

(g) Sasaran bola ke depan dan ke atas.

(h) Peserta didik diminta untuk melempar bola melambung.

(i) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali lemparan.

Gambar 4.4 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola melambung

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola menggelinding

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu.

(b) Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

(c) Bola dipegang dengan tangan kanan.

(d) Lalu ayunkan tangan dari belakang menuju depan.

Gambar 4.5 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola menggelinding

(e) Gulirkan bola sambil langkahkan kaki kanan ke depan.

(f) Peserta didik diminta untuk melempar menggelinding bola.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali lemparan.

Aktivitas 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menangkap bola

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar bola, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menangkap bola.

Menangkap adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Tergantung kepada kecepatan, arah, dan jenis serta besarnya benda yang bergerak, dalam gerakan menangkap ini diperlukan koordinasi untuk membuat posisi tubuh yang tepat dalam menyerap dan menyalurkan energi yang dibawa benda/objek bersangkutan.

Dengan demikian dikenal beberapa macam tangkapan, diantaranya: tangkapan dengan satu tangan, dengan dua tangan, tangkapan atas, tangkapan bawah, dan tangkapan samping.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menangkap bola. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menangkap bola.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menangkap bola dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menangkap bola antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola lurus dari depan

Cara melakukannya:

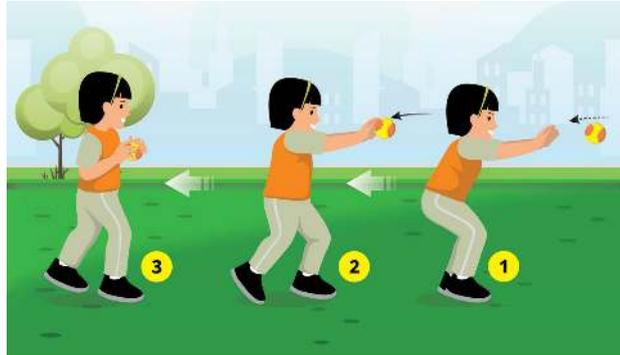
(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, salah satu kaki di depan.

(b) Posisi peserta didik menghadap ke arah datang bola dari depan.

(c) Kedua tangan diluruskan ke depan.

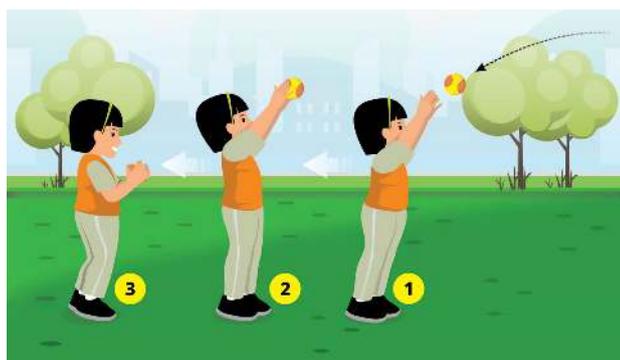
(d) Kedua telapak tangan menghadap ke bola.

(e) Bola ditangkap dengan kedua tangan.

(f) Lalu bola yang ditangkap ditarik ke depan dada.
(g) Peserta didik diminta untuk menangkap bola dari depan.
(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali tangkapan.

Gambar 4.6 Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola lurus dari depan

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola melambung

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, salah satu kaki di depan.
(b) Posisi peserta didik menghadap ke arah datang bola dari atas.
(c) Kedua tangan diarahkan pada bola.
(d) Kedua telapak tangan menghadap bola membentuk mangkuk.
(e) Lalu bola yang ditangkap ditarik ke depan dada.
(f) Peserta didik diminta untuk menangkap menangkap bola belambung.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali tangkapan.

Gambar 4.7 Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola melambung

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola rendah

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan posisi peserta didik duduk jongkok, salah satu kaki di depan.

(b) Posisi peserta didik menghadap ke arah datang bola dari depan.

(c) Kedua tangan diarahkan pada bola.

(d) Kedua telapak tangan menghadap bola membentuk mangkuk.

(e) Lalu bola yang ditangkap ditarik ke depan dada.

(f) Peserta didik diminta untuk menangkap menangkap bola rendah.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali tangkapan.

Gambar 4.8 Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola rendah

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola menggelinding

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan posisi kedua kaki peserta didik berlutut.

(b) Posisi peserta didik menghadap ke arah datang bola dari depan.

(c) Kedua telapak tangan diletakkan di depan lutut mengarah ke bola.

(d) Pandangan ke arah datangnya bola.

(e) Lalu tangkap bola yang menggelundung.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali tangkapan.

Gambar 4.9 Aktivitas pembelajaran gerakan menangkap bola menggelinding

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola, misalnya dengan modifikasi alat (bola berumbai atau bola dalam bentuk lain yang menarik dan aman). Hal ini dikarenakan agar mudah ditangkap, ukuran bola lebih besar atau dicoba dengan berbagai ukuran bola, jarak lemparan.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti: gerakan melempar dan menangkap bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

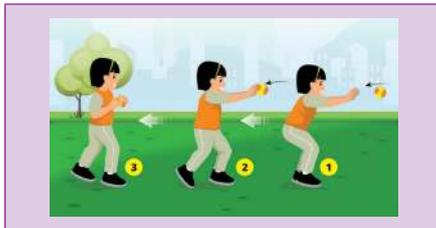
Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

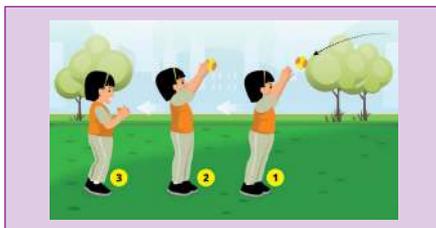
1) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ melempar bola lurus ☐ melempar bola ke arah bawah ☐ melempar bola melambung

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ melempar bola lurus
☐ melempar bola ke arah bawah
☐ melempar bola melambung

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ menangkap bola lurus dari depan
☐ menangkap bola melambung
☐ menangkap bola menggelundung

4) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ menangkap bola lurus dari depan
☐ menangkap bola melambung
☐ menangkap bola menggelundung

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Di bawah bimbingan guru, peserta didik melakukan gerakan pendinginan. Kemudian guru mempertanyakan kepada peserta didik apa manfaat pendinginan.

b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3 s.d 4)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

- Variasi dan kombinasi gerakan melempar dan menangkap bola diantaranya: melempar dan menangkap bola di tempat secara individu, melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan, melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan, dan melempar dan menangkap bola berkelompok dengan berbagai lemparan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 3 s.d 4

c) Aktivitas pembelajaran 3 dan 4: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi seperti gerakan melempar dan menangkap bola

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

Variasi dan kombinasi merupakan gabungan dari beberapa gerakan menjadi satu rangkaian gerak seperti melempar dan menangkap bola. Gerak melempar dan menangkap bola adalah gerakan mengoperkan bola dan menangkapnya kembali secara berpasangan atau berkelompok.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti: gerakan melempar dan menangkap bola. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau mencertitakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola dengan saksama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat secara individu

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, salah satu kaki di depan.
(b) Kemudian bola dilemparkan dengan lemparan dari bawah ke atas.
(c) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.
(d) Sikap badan sedikit ke depan.
(e) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan.
(f) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.
(g) Pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.

(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali tangkapan.

Gambar 4.10 Aktivitas pembelajaran gerak melempar dan menangkap bola di tempat secara individu

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.

(b) Kemudian bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan setinggi dada.

(c) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.

(d) Sikap badan sedikit ke depan.

(e) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan.

(f) Pembelajaran gerakan lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat.

(g) Kemudian dilanjutkan dengan gerak maju mundur.

(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali tangkapan.

Gambar 4.11 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadapan dengan jarak 3 – 4 meter.

(b) Kemudian bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.

(c) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling tanah.

(d) Gerakan dilakukan ditempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur jalan atau lari *jogging* secara berpasangan.

(e) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.

(f) Sikap badan sedikit ke depan.

(g) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas.

(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali tangkapan.

Gambar 4.12 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok dengan berbagai lemparan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadapan dengan jarak 3 – 4 meter.

(b) Kemudian melakukan gerakan melempar dan menangkap bola dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, bawah.

(c) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling rendah.

Gambar 4.13 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok dengan berbagai lemparan

(d) Pembelajaran ini dilakukan di tempat dalam formasi berbanjar dan berkelompok dalam pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 10 kali tangkapan.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar kerja, alat peraga, atau media pembelajaran lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

1) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ melempar dan tangkap bola sambil duduk
☐ melempar dan tangkap bola sambil berdiri
☐ melempar dan tangkap bola sambil jongkok

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ melempar dan menangkap bola dari depan dada
☐ melempar dan menangkap bola dari samping dada
☐ melempar dan menangkap bola dari belakang

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan. ☐ melempar dan menangkap bola dari depan dada ☐ melempar dan menangkap bola dari samping dada ☐ melempar dan menangkap bola dari belakang Kunci: melempar dan menangkap bola dari depan dada	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Ceritakan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola. Kunci: 1) Melempar bola lurus, melempar bola ke arah bawah. 2) Melempar bola melambung. 3) Melempar bola menggelundung.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan diceritakan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas diceritakan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola

1) Butir tes

Lakukan aktivitas pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda contreng (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ______________________ Kelas: ______________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
      (2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
         (a) Sikap awal
            - Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
            - Badan rileks.
            - Kedua tangan berada di depan dada.
            - Pandangan ke depan.
         (b) Pelaksanaan gerakan
            - Langkah salah satu kaki ke depan.
            - Salah satu tangan memegang bola dan melemparkan bola ke depan.
            - Sikap badan dicondongkan ke depan.
            - Pandangan ke depan.
         (c) Sikap akhir
            - osisi salah satu kaki ke depan.
            - Tangan yang digunakan untuk melempar lurus ke depan.
            - Sikap badan rileks dan dicondongkan ke depan.
            - Pandangan ke depan.
   b) Pengolahan skor
      (1) Skor maksimum: 12.
      (2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama peserta didik : ....
Fase/Kelas : A/I

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola antara lain:

1) Pola gerak dasar manipulatif seperti: gerakan melempar bola.
2) Pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menangkap bola.
3) Variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi keterampilan pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas I
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-244-879-2 (jil.1)

UNIT 4

Aktivitas Senam

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Berbagai Gerakan Pola Gerak Dominan Senam Seperti: Keseimbangan dan Berguling.

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	I/.....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Pola Gerak Dominan Senam
Sub Pokok Bahasan	:	Aktivitas Pola Gerak Dominan Keseimbangan dan Berguling
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	2 s.d 4 Kali Pertemuan (6 s.d 12 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mencontohkan dan mampu mempraktikkan pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan dan berguling dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 4 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan, berputar, dan berguling. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan, berputar, dan berguling. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan estafet kardus atau ”esdus” dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran materi aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam dapat dilakukan dengan metode cerita, menirukan, dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu menirukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini gerakan pola gerak dominan senam seperti sikap gerakan keseimbangan, berputar, dan berguling yang prinsip gerak berputar adalah berporos longitudinal tanpa pendaratan seperti *logroll*, *twist* bertumpu pada satu kaki atau dua kaki.

Pola gerak dominan berputar terbagi menjadi tiga poros, seperti longitudinal (guling sisi kaki lurus, *logroll*, *twist*), *transversal* (guling ke depan jongkok, guling belakang), dan medial (meroda).

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan, berputar, dan berguling?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan.

1) Keseimbangan statis diantaranya: keseimbangan posisi duduk, keseimbangan berdiri satu kaki, kaki lainnya diangkat lurus ke depan, keseimbangan berdiri dengan ujung kaki dan angkat kaki ke depan, keseimbangan berdiri membentuk sikap kapal terbang, keseimbangan berdiri mata ditutup, dan keseimbangan berdiri di atas bangku.
2) Keseimbangan dinamis diantaranya: keseimbangan berjalan di atas garis lurus 10 meter, keseimbangan berjalan di atas garis lurus dengan mata ditutup, dan keseimbangan berjalan di atas bangku.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam

kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan pembelajaran, dan mengubah strategi dan metode pembelajaran.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
   b) Matras senam atau sejenisnya, kardus atau bahan sejenisnya.
   c) Peluit dan *stopwatch*
   d) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
   a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
   b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
   c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
   d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran gerakan pola gerak dominan senam.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan, serta melakukan rangkaian pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan estafet kardus atau "esdus" antara lain:

   (1) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah anggota sama jumlahnya.

   (2) Pergunakan kardus bekas mie sebagai alat bermain.

   (3) Setiap kelompok duduk berbaris kebelakang kaki diluruskan ke depan hampir menyentuh teman di depannya.

   (4) Kardus diberikan secara beranting.

   (5) Dimulai dari anggota kelompok paling depan, melewati atas kepala menggunakan kedua tangannya.

   (6) Kardus dijaga jangan sampai kardus jatuh.

   (7) Apabila kardus terjatuh maka kelompok tersebut harus mengulang dari awal.

   (8) Pembelajaran ini bisa diulang dengan berbagai variasi cara memberikan kardus, bisa dari samping kanan badan ataupun kiri.

Gambar 5.1 Aktivitas pembelajaran permainan estafet kardus atau "esdus"

j) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Istilah lain keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statis atau dinamis, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal.

Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem persendian dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaian atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan.

Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis

Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh. Dapat juga diistilahkan keseimbangan statis yaitu saat tubuh dalam keadaan diam contohnya: pada saat berdiri dengan satu kaki.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran keseimbangan posisi duduk

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik duduk dengan kedua tangan lurus, dengan kedua kaki lurus dan kedua tangan lurus disamping badan.
(b) Bertumpu di belakang bokong.
(c) Kedua telapak tangan menekan tanah.
(d) Jari-jari tangan rapat lurus menghadap ke belakang.
(e) Hitungan satu : kedua tungkai diangkat sejengkal dari tanah.
(f) Hitungan dua sampai tujuh : kedua kaki dibuka dan ditutup.
(g) Hitungan delapan : kaki kembali merapat ke tanah.
(h) Peserta didik diminta untuk melakukan keseimbangan duduk.
(i) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 5.2 Aktivitas pembelajaran keseimbangan posisi duduk

(2) Aktivitas pembelajaran keseimbangan berdiri satu kaki, kaki lainnya diangkat lurus ke depan

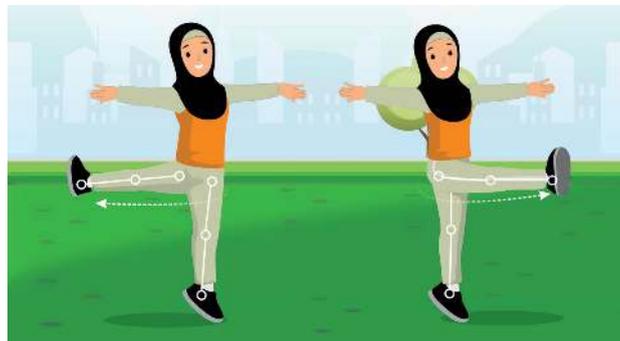
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kedua tangan lurus disamping badan.
(b) Kemudian angkat salah satu kaki ke depan.
(c) Pertahankan sikap seperti ini selama 15 detik.
(d) Peserta didik diminta untuk melakukan keseimbangan berdiri satu kaki, dan kaki lainnya diangkat lurus ke depan.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 5.3 Aktivitas pembelajaran keseimbangan berdiri satu kaki, kaki lainnya diangkat lurus ke depan

(3) Aktivitas pembelajaran keseimbangan berdiri dengan ujung kaki dan angkat kaki ke depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kedua tangan lurus disamping badan.
(b) Bediri dengan ujung kaki.
(c) Kemudian angkat salah satu kaki ke depan.
(d) Pertahankan sikap seperti ini selama 15 detik.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan keseimbangan berdiri dengan ujung kaki dan angkat kaki ke depan.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 5.4 Aktivitas pembelajaran keseimbangan berdiri dengan ujung kaki dan angkat kaki ke depan

(4) Aktivitas pembelajaran keseimbangan berdiri membentuk sikap pesawat terbang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan kedua tangan lurus sejajar dengan badan.
(b) Lalu berdiri seperti pesawat terbang.
(c) Kaki kiri diangkat ke belakang lurus.
(d) Kaki kanan bertumpu dan lurus.
(e) Kedua tangan di samping dan membentang.
(f) Pertahankan sikap seperti ini selama 15 detik.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan keseimbangan sikap pesawat terbang.
(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 5.5 Aktivitas pembelajaran keseimbangan berdiri membentuk sikap pesawat terbang

(5) Aktivitas pembelajaran keseimbangan berdiri mata ditutup

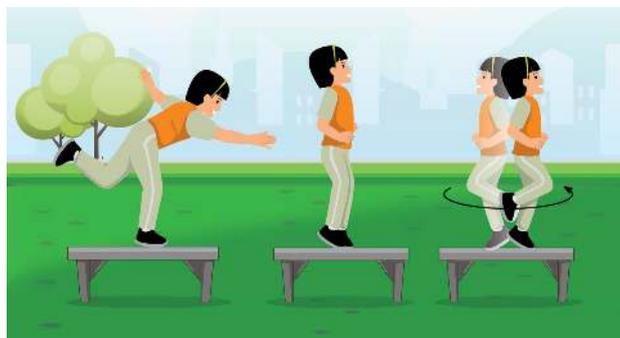
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan mata ditutup.
(b) Lalu angkat salah satu kaki.
(c) Kedua tangan memegang pinggang.
(d) Pertahankan sikap seperti ini selama 15 detik.
(e) Kemudian berganti kaki selama 15 detik.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 5.6 Aktivitas pembelajaran keseimbangan berdiri mata ditutup

(6) Aktivitas pembelajaran keseimbangan berdiri di atas bangku

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak di atas bangku.
(b) Lalu berdiri seperti pesawat terbang.
(c) Kaki kiri diangkat ke belakang lurus.
(d) Kaki kanan bertumpu dan lurus.
(e) Kedua tangan di samping dan membentang.
(f) Pertahankan sikap seperti ini selama 15 detik.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 5.7 Aktivitas pembelajaran keseimbangan berdiri di atas bangku

Aktivitas 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan dinamis

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan dinamis.

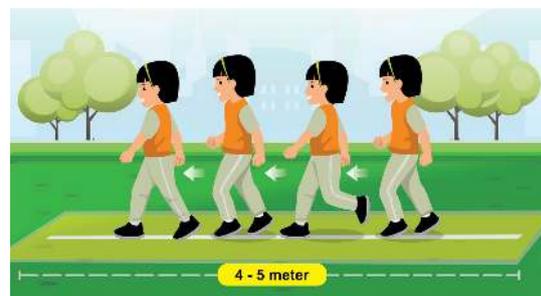
Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak. Istilah lain keseimbangan dinamis adalah kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan, misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan sebagainya.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan dinamis. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan dinamis.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan dinamis antara lain sebagai berikut:

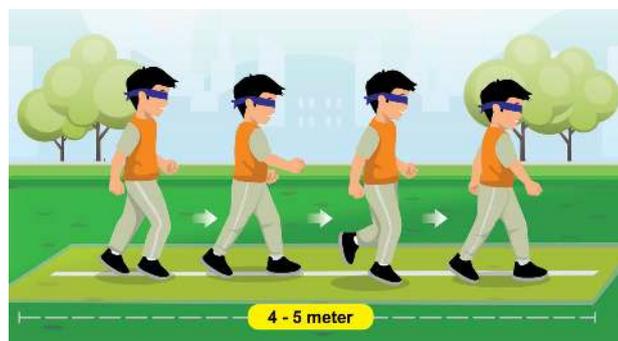
(1) Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan berjalan di atas garis lurus 10 meter

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan.
(b) Kemudian satu persatu kaki dilangkahkan tepat pada garis.
(c) Pandangan mata pada garis.
(d) Tangan mengayun secara bergantian.
(e) Sikap badan tetap tegak.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sejauh 4 – 5 meter.

Gambar 5.8 Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan berjalan di atas garis lurus 10 meter

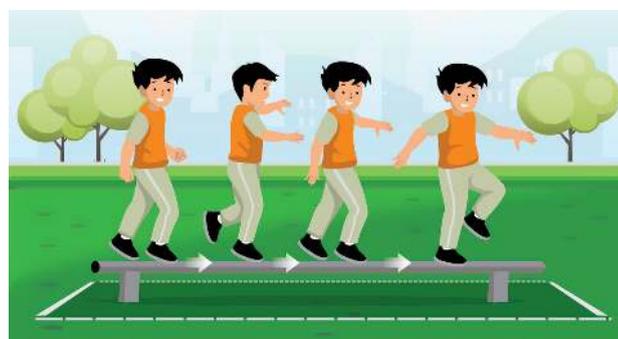
(2) Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan berjalan di atas garis lurus dengan mata ditutup

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan.
(b) Kemudian mata ditutup dengan sapu tangan.
(c) Lalu satu persatu kaki dilangkahkan tepat pada garis.
(d) Pandangan mata pada garis.
(e) Tangan mengayun secara bergantian.
(f) Sikap badan tetap tegak.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sejauh 4 – 5 meter.

Gambar 5.9 Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan berjalan di atas garis lurus dengan mata ditutup

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan berjalan di atas bangku

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan.
(b) Kemudian satu persatu kaki dilangkahkan tepat pada bangku.
(c) Pandangan mata pada garis.
(d) Tangan mengayun secara bergantian.
(e) Sikap badan tetap tegak.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sejauh 2 – 3 meter.

Gambar 5.10 Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan berjalan di atas garis lurus di atas bangku

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis dan dinamis, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis dan dinamis. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis dan dinamis, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis dan dinamis. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

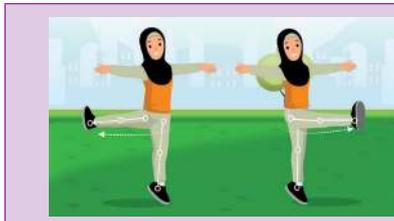
Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

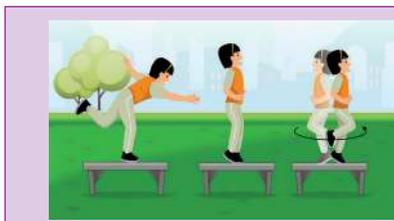
1) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

- ☐ keseimbangan duduk
- ☐ keseimbangan berdiri tegak
- ☐ keseimbangan berdiri ujung kaki

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

- ☐ keseimbangan duduk
- ☐ keseimbangan berdiri sikap kapal terbang
- ☐ keseimbangan berdiri ujung kaki

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

- ☐ keseimbangan mata tertutup
- ☐ keseimbangan berdiri sikap kapal terbang
- ☐ keseimbangan di atas bangku

4) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

- ☐ keseimbangan mata tertutup
- ☐ keseimbangan berdiri sikap kapal terbang
- ☐ keseimbangan di atas bangku

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Di bawah bimbingan guru, peserta didik melakukan gerakan pendinginan. Kemudian guru mempertanyakan kepada peserta didik apa manfaat pendinginan.

b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis dan dinamis.

d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis dan dinamis, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada

salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3 s.d 4)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pola gerak dominan senam seperti gerakan berputar dan berguling.

- Gerakan melompat dan berputar diantaranya: gerakan melompat dan berputar 90 derajat dan gerakan melompat dan berputar 180 derajat.
- Gerakan berguling diantaranya: gerakan berguling kedua kaki dilipat, berguling kedua kaki lurus, berguling menyerupai ulat berjalan, berguling tumpuan kedua tangan, berguling ke depan, dan berguling ke belakang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 3 s.d 4

c) Aktivitas pembelajaran 3 dan 4: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dominan senam seperti gerakan berputar dan berguling

Setelah peserta didik melakukan pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis dan dinamis, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan berputar dan berguling.

Berputar adalah gerakan berputar di tempat dengan bertumpu pada satu poros. Satu poros di sini bisa dua kaki, satu kaki, dengan kedua lutut, dengan satu lutut, dengan bokong, atau dengan seluruh badan, baik punggung maupun perut.

Berguling adalah gerakan paling mendasar dalam olahraga senam. Banyak ragam dari gerakan berguling. Guling mirip dengan gerakan salto yang keduanya merupakan gerakan memutar badan. Istilah lain berguling adalah gerakan menggelinding badan bulat ke depan, samping, dan belakang.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan berputar dan berguling.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan pola gerak dominan senam seperti gerakan berputar dan berguling.

Peserta didik diminta untuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan berputar dan berguling dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan berputar dan berguling antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan melompat dan berputar 90 derajat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.

(b) Kedua tangan memegang pinggang.

(c) Pandangan ke depan.

(d) Hitungan 1 – 2 : lakukan melompat-lompat di tempat.

Hitungan 3 : melompat menghadap ke kiri.

Hitungan 4 : melompat menghadap ke depan (arah semula).
Hitungan 5 – 6 : lakukan lompat-lompat di tempat.
Hitungan 7 : melompat menghadap ke kanan.
Hitungan 8 : melompat menghadap ke depan (arah semula).

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 4 × 8 hitungan.

Gambar 5.11 Aktivitas pembelajaran gerakan melompat dan berputar 90 derajat

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan melompat dan berputar 180 derajat

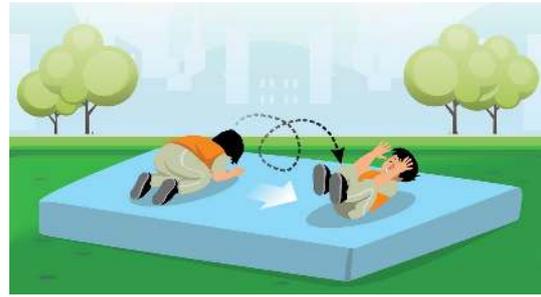
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.
(b) Kedua tangan memegang pinggang.
(c) Pandangan ke depan.
(d) Hitungan 1 – 2 : lakukan melompat-lompat di tempat.
Hitungan 3 : melompat berputar 180 derajat ke kiri.
Hitungan 4 : melompat menghadap ke depan (arah semula).
Hitungan 5 – 6 : lakukan melompat-lompat di tempat.
Hitungan 7 : melompat berputar 180 derajat ke kanan.
Hitungan 8 : melompat menghadap ke depan (arah semula).

Gambar 5.12 Aktivitas pembelajaran gerakan melompat dan berputar 180 derajat

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan berguling kedua kaki dilipat

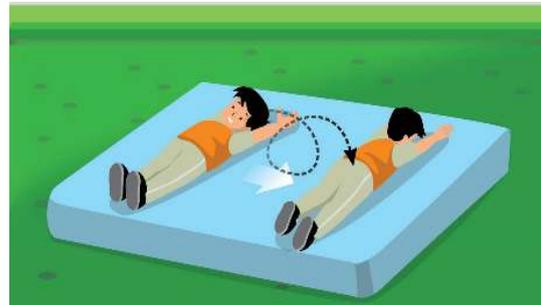
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik duduk seperti sujud.
(b) Kedua kaki dilipat.
(c) Kedua tangan di sisi badan.
(d) Lalu jatuhkan badan ke kanan dan ke kiri.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan berguling ke arah kiri dan kanan.

Gambar 5.13 Aktivitas pembelajaran gerakan berguling kedua kaki dilipat

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 – 3 kali.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan berguling kedua kaki lurus

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik tidur terlentang.
(b) Kedua kaki lurus sejajar dengan badan.
(c) Kedua tangan diacungkan ke belakang.
(d) Lalu putar badan ke kiri dan ke kanan.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan berguling kedua kaki lurus.

Gambar 5.14 Aktivitas pembelajaran gerakan berguling kedua kaki lurus

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 – 3 kali.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan berguling ke depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.
(b) Tangan diletakkan pada matras senam.
(c) Kepala diturunkan.
(d) Lalu badan digulingkan ke depan.
(e) Bahu menyentuh matras
(f) Seluruh badan menyentuh matras.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 – 3 kali.

Gambar 5.15 Aktivitas pembelajaran gerakan berguling ke depan

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan berputar dan berguling, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan berputar dan berguling. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan berputar dan berguling, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan berputar dan berguling.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis, dinamis, berputar, dan berguling yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis, dinamis, berputar, dan berguling yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

1) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

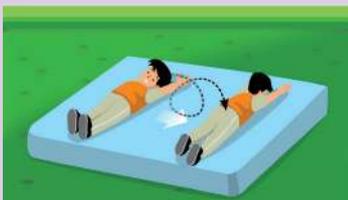
- ☐ melompat dan berputar 90 derajat
- ☐ melompat dan berputar 180 derajat
- ☐ melompat dan berputar di tempat

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

- ☐ melompat dan berputar 90 derajat
- ☐ melompat dan berputar 180 derajat
- ☐ melompat dan berputar di tempat

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

- ☐ berguling kedua kaki dilipat
- ☐ berguling kedua kaki lurus
- ☐ berguling menyerupai ulat

4) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

- ☐ berguling kedua kaki dilipat
- ☐ berguling kedua kaki lurus
- ☐ berguling menyerupai ulat berjalan

5) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ berguling ke depan ☐ berguling ke belakang ☐ berguling ke samping

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan. ☐ berguling ke depan ☐ berguling ke belakang ☐ berguling ke samping berjalan Kunci: Berguling ke depan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Uraian tertutup	1. Ceritakan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keseimbangan statis. Kunci: 1) Keseimbangan posisi duduk. 2) Keseimbangan berdiri satu kaki. 3) Keseimbangan kaki lainnya diangkat lurus ke depan. 4) Keseimbangan berdiri dengan ujung kaki dan angkat kaki ke depan, keseimbangan berdiri membentuk sikap kapal terbang. 5) Keseimbangan berdiri mata ditutup, dan keseimbangan berdiri di atas bangku.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan diceritakan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas diceritakan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran gerakan berguling ke depan

1) Butir tes

   Lakukan aktivitas gerakan berguling ke depan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (asesmen proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

   Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

   a) Isikan identitas peserta didik.
   b) Berikan tanda contreng (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

   Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ____________________ Kelas: ____________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
      (2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
         (a) Sikap awal
            - sikap baring terlentang.
            - kedua lutut ditekuk dan dirapatkan.
            - kedua tangan menopang leher bagian belakang.
            - pandangan ke depan.
         (b) Pelaksanaan gerakan
            - angkat badan ke atas sampai mencium lutut.
            - kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring.

- kedua tangan tetap memegang leher.
- pandangan mata tetap ke atas.

(c) Sikap akhir

- posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks.
- kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang.
- kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.
- pandangan ke depan.

b) Pengolahan skor

(1) Skor maksimum: 12.

(2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama peserta didik : ....
Fase/Kelas : A/I

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis, dinamis, dan berguling secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
   Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis, dinamis, dan berguling antara lain:
   1) Pola gerak dominan senam gerakan keseimbangan statis.
   2) Pola gerak dominan senam gerakan keseimbangan dinamis.
   3) Pola gerak dominan senam gerakan berguling.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi keterampilan pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis, dinamis, dan berguling. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis, dinamis, dan berguling dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis, dinamis, dan berguling. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan statis, dinamis, dan berguling. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas I
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-244-879-2 (jil.1)

UNIT 5

Aktivitas Gerak Berirama

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	I/.....
Pokok Bahasan	:	Pola Gerak Dasar Aktivitas Gerak Berirama
Sub Pokok Bahasan	:	Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor dan Non-Lokomotor Sesuai dengan Irama (Ketukan) Tanpa/dengan Musik dalam Aktivitas Gerak Berirama
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	2 s.d 3 Kali Pertemuan (6 s.d 9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mencontohkan dan mampu mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 5 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan lenggang rotan/hulahop dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran materi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan metode cerita, menirukan, dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu menirukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama yang prinsip geraknya ditekankan pada gerak, aktivitas, dan irama.

Kunci utama dalam aktivitas gerak ritmik adalah menggerakkan anggota tubuh sesuai dengan gerak, aktivitas, dan irama. Maka dari itu prinsip utama dalam aktivitas gerak berirama adalah irama. Irama yang biasanya digunakan dalam gerak berirama adalah 2/4, 3/4 serta 4/4. Contohnya adalah gerak langkah kaki rapat atau *by trek pas*s yang bisa dilakukan dengan menggunakan irama 3/4 serta 4/4.

Ruang lingkup gerak ritmik, gerak dan lagu, senam ritmik/irama, apresiasi terhadap kualitas estetika dan artistik dari gerakan, tarian kreatif dan rakyat. Pada peserta didik SD kelas I dapat diperkenalkan irama dengan tepukan tangan dan langkah di tempat.

Irama adalah nadi kehidupan, karena pada hakekatnya irama atau ritmik merupakan gerak teratur yang mengalir sebagai sebuah keindahan. Irama dipandang sebagai sebuah pola yang mengikat dan memiliki rancangan berulang pada berbagai tingkatan, seperti sebuah arsitektur yang memadukan berbagai unsur membentuk sebuah harmoni.

Cara memperkenalkan irama dapat dilakukan dengan bertepuk tangan. Bertepuk tangan merupakan cara yang paling mudah dan sederhana dalam memperkenalkan irama dan ketukan. Tepukan tangan juga secara umum sudah menunjukkan kegembiraan dan keriangan, yang akan berpengaruh pada atmosfir kelas. Dengan tepukan tangan, anak-anak akan mengenal irama. Perkenalkan pada anak-anak tepukan yang paling sederhana.

Pada dasarnya terdapat empat pola langkah yang dapat digunakan guru untuk memperkenalkan irama kepada anak-anak. Pola langkah tersebut adalah: pola langkah 1, pola langkah 2, pola langkah 3, dan pola langkah 4.

Pola langkah yang paling sederhana adalah pola langkah di tempat. Akan tetapi sebelum itu, akan lebih baik jika guru mengarahkan anak agar mereka mampu mengikuti irama tepukan dengan ketukan kaki. Ketukan kaki adalah peristiwa menghasilkan bunyi lewat gerak kaki, tapi kaki yang bersangkutan tidak diangkat dari lantai.

Kaki hanya diangkat ujung depannya, sementara tumit tetap menempel di lantai. Lalu ketika dijatuhkan lagi kelantai, ia akan menghasilkan bunyi yang lembut, seperti berdetap, sehingga bunyinya diwakili oleh suara: tap-tap-tap.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor (pengenalan bunyi atau nada) aktivitas gerak berirama.

- Pengenalan bunyi atau nada diantaranya: dengan bertepuk tangan, menggunakan tongkat, menggunakan botol air mineral, menggunakan rebana, menggunakan batok kelapa, memantul-mantulkan bola, dan variasi tepuk tangan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan pembelajaran, dan mengubah strategi dan metode pembelajaran.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama.

3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
   b) Bola basket atau sejenisnya, tongkat, botol bekas air mineral 600 liter, rebana, batok kelapa, dll.
   c) Tipe *recorder*, HP, *youtube*, CD *player*, dll.
   d) Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
   e) Peluit dan *stopwatch*.
   f) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
   a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
   b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
   c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
   d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
   e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
   f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
   g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak berirama, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan lenggang rotan/hulahop antara lain:

   (1) Letakkan hulahop di lantai dengan posisi datar.

   (2) Kemudian melangkah masuk dalam hulahop dengan posisi berdiri tegak atau dengan sikap sempurna.

   (3) Perlahan-lahan angkat satu kaki ke atas dengan cara menekukkan lutut terlebih dahulu.

   (4) Rentangkan kedua tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan badan yang baik.

Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran bermain lenggang rotan/hulahop

j) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan

mempelajari aktivitas pembelajaran mengenalkan irama dan ketukan, bergerak bebas mengikuti irama lambat, cepat (dengan mengikuti tepukan tangan atau ketukan yang dihasilkan dari berbagai alat misal: tongkat, botol air mineral, rebana, batok kelapa, atau mengikuti lagu dengan irama cepat, lambat).

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran mengenalkan irama dan ketukan, bergerak bebas mengikuti irama lambat, cepat (dengan mengikuti tepukan tangan atau ketukan yang dihasilkan dari berbagai alat misal: tongkat, botol air mineral, rebana, batok kelapa, atau mengikuti lagu dengan irama cepat, lambat).

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran mengenalkan irama dan ketukan, bergerak bebas mengikuti irama lambat, cepat (dengan mengikuti tepukan tangan atau ketukan yang dihasilkan dari berbagai alat misal: tongkat, botol air mineral, rebana, batok kelapa, atau mengikuti lagu dengan irama cepat, lambat).

Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pengenalan irama dengan bertepuk tangan

Bertepuk tangan merupakan cara yang paling mudah dan sederhana dalam memperkenalkan irama dan ketukan. Tepukan tangan juga secara umum sudah menunjukkan kegembiraan dan keriangan, yang akan berpengaruh pada atmosfir kelas. Dengan tepukan tangan, anak-anak akan mengenal irama. Dilihat dari perbedaan bunyi, ada dua macam tepukan yang dapat diperkenalkan.

Pertama adalah tepukan dengan bunyi atau nada besar, yang dimungkinkan oleh bertemunya dua telapak tangan secara utuh, yaitu bagian permukaan telapak tangan kiri dengan permukaan telapak tangan kanan yang dipertemukan secara menyilang.

Tepukan jenis ini menghasilkan suara yang bernada besar, sehingga berbunyi seperti: prok' prok'prok'. Kedua adalah tepukan dengan nada kecil, yang timbul dari bertemunya telapak tangan kiri dengan ujung atau jari-jari tangan dari tangan kanan. Bunyi yang akan dihasilkan dari tepukan ini bernada kecil dan tinggi, sehingga berbunyi seperti: tek-tektek.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada dengan bertepuk tangan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Kedua lengan direntangkan ke samping badan dengan kedua sikut sedikit dibengkokkan.

(c) Setelah adalah aba-aba dari guru, lakukan gerakan tepuk tangan dengan nada besar dan nada kecil.

(d) Tepuk-tepuk tangan tersebut dapat dilakukan dari lambat ke cepat.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 30 – 60 detik.

Gambar 6.2 Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau dengan bertepuk tangan

(2) Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada dengan menggunakan tongkat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik duduk di lantai dengan kedua kaki dilipat.

(b) Salah satu tangan (kiri atau kanan) memegang tongkat terbuat dari kayu berukuran 30 – 45 cm atau tongkat dramben.

(c) Setelah adalah aba-aba dari guru, peserta didik memukul-mukulkan tongkat tersebut ke lantai.

Gambar 6.3 Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau dengan menggunakan tongkat

(d) Pukulan-pukulan tongkat tersebut dapat dilakukan dari lambat ke cepat.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 30 – 60 detik.

(3) Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada dengan menggunakan botol air mineral

Cara melakukannya:

(a) Peserta didik membentuk formasi lingkaran.

(b) Sikap permulaan peserta didik duduk di lantai dengan kedua kaki dilipat.

(c) Salah satu tangan (kiri atau kanan) memegang botol air mineral.

(d) Setelah adalah aba-aba dari guru, peserta didik memukul-mukulkan botol aqua tersebut ke lantai.

Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau dengan menggunakan botol aqua

(e) Pukulan-pukulan botol air mineral tersebut dapat dilakukan dari lambat ke cepat.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 30 – 60 detik.

(4) Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada dengan menggunakan rebana

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Salah satu tangan memegang rebana dan tangan yang satunya lagi digunakan untuk memukul rebana.

(c) Setelah ada aba-aba dari guru, lakukan gerakan memukul-mukul rebana dengan nada besar dan nada kecil.

(d) Memukul-mukul rebana tersebut dapat dilakukan dari lambat ke cepat.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 30 – 60 detik.

Gambar 6.5 Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau dengan menggunakan rebana

(5) Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada dengan menggunakan batok kelapa

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Kedua tangan memegang batok kelapa.

(c) Setelah ada aba-aba dari guru, lakukan gerakan memukul-mukul kedua batok kelapa tersebut dengan nada besar dan nada kecil.

Gambar 6.6 Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau dengan menggunakan batok kelapa

(d) Memukul-mukul batok kelapa tersebut dapat dilakukan dari lambat ke cepat.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 30 – 60 detik.

(6) Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada dengan memantul-mantulkan bola

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Kemudian bungkukkan badan

(c) Kedua tangan memegang bola karet atau bola sejenisnya.

(d) Setelah ada aba-aba dari guru, lakukan gerakan memantul-mantulkan bola tersebut dengan dua tangan, kemudian dengan satu tangan.

(e) Memantul-mantulkan bola tersebut dapat dilakukan dari lambat ke cepat.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 30 – 60 detik.

Gambar 6.7 Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau dengan memantul-mantulkan bola

(7) Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada dengan variasi tepuk tangan

Cara melakukannya:

(a) Peserta didik membentuk formasi lingkaran.

(b) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(c) Kemudian peserta didik memvariasikan gerakan tepuk tangan dengan lagu yang sudah dikenal bersama, bahkan mungkin oleh semua peserta didik. Judulnya adalah "Kalau Kau Suka Hati".

Gambar 6.8 Aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau dengan variasi tepuk tangan

Kalau kau suka hati, tepuk tangan: prok-prok-prok

Kalau kau suka hati tepuk tangan: prok-prok-prok

Kalau kau suka hati mari kita lakukan,

Kalau kau suka hati tepuk tangan: prokprok-prok

Kalau kau suka hati tepuk paha: pruk-pruk-pruk

Kalau kau suka hati tepuk paha: pruk-pruk-pruk

Kalau kau suka hati mari kita lakukan,

Kalau kau suka hati tepuk paha: pruk-pruk-pruk

Kalau kau suka hati injak bumi: bum-bum-bum

Kalau kau suka hati injak bumi: bum-bum-bum

Kalau kau suka hati mari kita lakukan,

Kalau kau suka hati injak bumi: bum-bum-bum

Kalau kau suka hati petik jari|| tek-tek-tek

Kalau kau suka hati petik jari|| tek-tek-tek

Kalau kau suka hati mari kita lakukan,

Kalau kau suka hati petik jari tek-tektek

Kalau kau suka hati kata hore: Hore!

Kalau kau suka hati kata hore: Hore!

Kalau kau suka hati mari kita lakukan,

Kalau kau suka hati kata hore: Hore!

Kalau kau suka hati bikin semua: prok-prok-prok, pruk-pruk-pruk, bum-bum-bum, tek-tek-tek, Hore!

Kalau kau suka hati bikin semua: prok-prok-prok, pruk-pruk-pruk, bum-bum-bum, tek-tek-tek, Hore!

Kalau kau suka hati mari kita lakukan, Kalau kau suka hati bikin semua: prokprok-prok, pruk-pruk-pruk, bum-bum-bum, tek-tek-tek, Hore!

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3 – 5 menit.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama, misalnya: menggabungkan irama-irama tepukan, injakan kaki, dan jentikan jari ini dalam sebuah lagu utuh.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

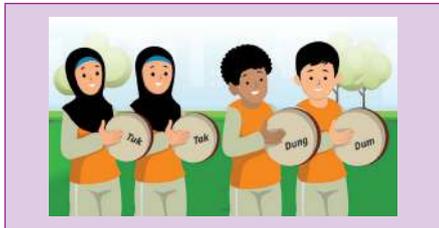
1) Menurut Ananda berjalan (melangkahkan kaki) mengikuti irama lagu halo-halo Bandung dengan burung kakak tua lebih cepat yang mana?

   ☐ halo-halo Bandung

   ☐ burung kakak tua

2) Menurut Ananda manakah bunyi yang lebih keras antara bunyi rebana dan bunyi batok kelapa apabila dipukul sekeras-kerasnya?

- ☐ bunyi rebana
- ☐ bunyi batok kelapa

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ gerakan tepuk tangan ☐ gerakan memukul tongkat ☐ gerakan memukul rebana

4) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ gerakan tepuk tangan ☐ gerakan memukul batok kelapa ☐ gerakan memukul rebana

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Di bawah bimbingan guru, peserta didik melakukan gerakan pendinginan. Kemudian guru mempertanyakan kepada peserta didik apa manfaat pendinginan.

b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama.

d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3 s.d 4)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola langkah 1 (langkah biasa/*loopass*) gerak *marching* dan gerakan berjalan bebas yang disesuaikan dengan lagu.

- Bergerak bebas mengikuti irama aktivitas gerak berirama diantaranya: pola langkah 1 (*loopass*) gerak *marching* dan gerakan berjalan bebas yang disesuaikan dengan lagu.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola langkah aktivitas gerak berirama

   Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola langkah aktivitas gerak berirama.

   Pola langkah yang paling sederhana adalah pola langkah di tempat. Akan tetapi sebelum itu, akan lebih baik jika guru mengarahkan anak agar mereka mampu mengikuti irama tepukan dengan ketukan kaki.

Ketukan kaki adalah peristiwa menghasilkan bunyi lewat gerak kaki, tapi kaki yang bersangkutan tidak diangkat dari lantai. Kaki hanya diangkat ujung depannya, sementara tumit tetap menempel di lantai. Lalu ketika dijatuhkan lagi ke lantai, ia akan menghasilkan bunyi yang lembut, seperti berdetap, sehingga bunyinya diwakili oleh suara: tap-tap-tap.

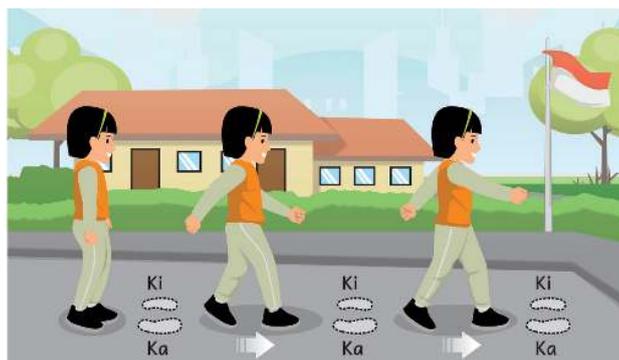
Pada dasarnya terdapat empat pola langkah yang dapat digunakan guru untuk memperkenalkan irama kepada anak-anak. Pola langkah tersebut adalah: pola langkah 1, pola langkah 2, pola langkah 3, dan pola langkah 4.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan pola langkah. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran gerakan pola langkah.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan pola langkah dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan pola langkah antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan pola langkah 1 (langkah biasa/*loopass*)

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.
(b) Langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan.
(c) Langkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit.
(d) Lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian.
(e) Apabila peserta didik telah menguasai gerakan langkah ke depan, maka dilanjutkan dengan gerakan mundur, gerakan ke samping kiri, dan kanan.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4 atau 4/4.

Gambar 6.9 Aktivitas pembelajaran gerakan pola langkah 1 (langkah biasa/*loopass*)

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan bebas yang disesuaikan dengan lagu

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.

(b) Kemudian berbaris dua berjajar.

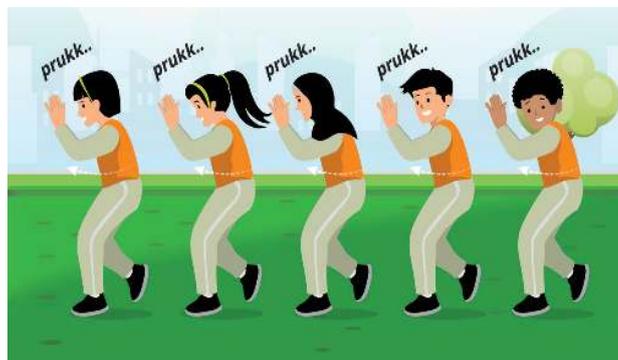
(c) Berjalan mengelilingi halaman sekolah.

(d) Sambil bertepuk tangan.

(e) Nyanyikan lagu sorak-sorak bergembira, atau lagu burung kakak tua, atau lagu desa yang kucinta.

(f) Hentakan kaki peserta didik mengikuti irama lagu.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan berjalan bebas yang disesuaikan dengan lagu.

(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

Gambar 6.10 Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan bebas yang disesuaikan dengan lagu

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak langkah aktivitas gerak berirama, misalnya menggabungkan gerakan langkah-langkah yang sederhana, dengan tepuk tangan.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pola langkah aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola langkah aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan

dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola langkah aktivitas gerak berirama.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan irama dan ketukan serta pola langkah aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan irama dan ketukan serta pola langkah aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

1) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ bergerak sambil bernyanyi ☐ berjalan sambil bernyanyi ☐ berlari sambil bernyanyi

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan. Ki Ki Ki ☐ Pola langkah 1 (langkah biasa) ☐ Pola langkah 2 (langkah rapat) ☐ Pola langkah 3 (langkah keseimbangan) Kunci: Pola langkah 3 (langkah keseimbangan)	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Uraian tertutup	1. Sebutkan tiga macam alat-alat musik yang dapat dipukul. Kunci: 1) rebana 2) drumben 3) batok kelapa	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan diceritakan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas diceritakan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama

1) Butir tes

   Lakukan pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (asesmen proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

   Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

   a) Isikan identitas peserta didik.

   b) Berikan tanda contreng (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunujukan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

   Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ______________________ Kelas: ______________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Sikap awal

- Berdiri tegak kedua kaki sejajar.
- Kedua tangan di samping paha.
- Siku ditekuk sikap berdiri tegak.
- Pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan gerakan

- Langkahkan kaki kiri ke depan.
- Berat badan pada kaki kiri.

- Kaki kanan terlepas dari lantai.
- Tangan kanan diayunkan ke depan.

(c) Sikap akhir

- Badan condong ke depan.
- Kedua tangan dilipat di depan.
- Berdiri sikap sempurna.
- Pandangan ke depan.

b) Pengolahan skor

(1) Skor maksimum: 12.

(2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remidial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama peserta didik : ....
Fase/Kelas : A/I

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama secara peseorangan, berpasangan dengan temannya satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
   Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil aktivitas gerak berirama antara lain:
   1) Gerakan pengenalan bunyi atau nada aktivitas gerak berirama.
   2) Gerakan pengenalan pola langkah aktivitas gerak berirama.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi keterampilan pengenalan bunyi atau nada dan pola langkah kaki aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pengenalan bunyi atau nada dan pola langkah kaki aktivitas gerak berirama dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pengenalan bunyi atau nada dan pola langkah kaki aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pengenalan bunyi atau nada dan pola langkah kaki aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas I
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-244-879-2 (jil.1)

UNIT 6

Aktivitas Pengenalan Air

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Aktivitas Pengenalan Air dan Menjaga Keselamatan Diri/Orang lain dalam Aktivitas Air

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	I / .....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas di Air
Sub Pokok Bahasan	:	Aktivitas Pengenalan Air
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	4 s.d 8 Kali Pertemuan (12 s.d 24 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mencontohkan dan mampu mempraktikkan aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 6 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan sederhana (permainan menginjak-injak air) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran materi aktivitas pembelajaran aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air dapat dilakukan dengan metode cerita, menirukan, dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu menirukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini pengenalan air dan menjaga

keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air yang prinsip geraknya adalah pengenalan gerakan kaki, gerakan lengan, posisi badan, dan mengambil napas di air atau kolam renang.

Biasanya pengenalan air dalam olahraga renang untuk anak-anak atau orang-orang yang baru belajar berenang akan dalam pengawasan di bawah instruktur renang. Tujuan pengenalan air dalam olahraga renang adalah untuk membuat tubuh terbiasa dengan suasana di kolam renang.

Dalam melakukan olahraga renang, ada beberapa prinsip yang harus diterapkan oleh perenang. Penguasaan teknik, hal ini sangat penting untuk dipelajari oleh perenang pemula. Khususnya tentang teknik pernapasan serta teknik gerakan lengan dan kaki yang pada masing-masing gaya renang berbeda.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 4)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas air

- Bermain di kolam renang diantaranya: memasuk-masukkan kepala ke dalam air, bermain tebak-tebakan jari di dalam air, bermain berjalan-jalan di air (kolam renang), bermain melewati (simpai) yang dipegang oleh teman sambil menyelam, bermain terapung membentuk lingkaran, bermain terapung dari posisi jongkok, dan bermain terapung dari posisi berdiri.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan pembelajaran, dan mengubah strategi dan metode pembelajaran.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    a) Kolam renang
    b) Pelampung, mainan anak (warna-warni bisa mengapung, melayang, atau tenggelam).
    c) Kaca mata renang
    d) Peluit dan *stopwatch*

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
    a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris dipinggir kolam renang dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
    b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
    c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
    d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas di air.

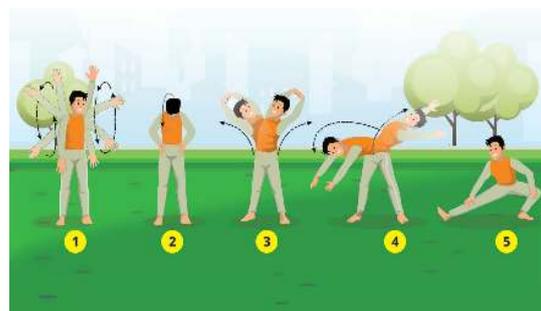
g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas di air.

h) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas di air, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi aktivitas pembelajaran aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas di air menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas di air, serta perlombaan bermain di kolam renang dengan peraturan yang dimodifikasi.

i) Sebelum peserta didik melakukan aktivitas bermain di kolam renang, guru menjelaskan tata tertib di kolam renang antara lain:

   (1) Hal-Hal yang harus dilakukan sebelum berenang

   Melakukan pemanasan untuk mencegah terjadinya kejang otot di waktu berenang. Otot-otot yang harus diregangkan antara lain:

   (a) Peregangan otot-otot lengan.
   (b) Peregangan otot-otot leher.
   (c) Peregangan otot pinggang.
   (d) Peregangan otot punggung dan perut.
   (e) Peregangan otot-otot kaki.

Gambar 7.1 Otot-otot yang harus diregangkan sebelum berenang

   Selain melakukan peregangan, sebelum memulai berenang, kalian perlu melakukan adaptasi terlebih dahulu. Cara beradaptasi antara lain:

(a) Mandilah pada air pancuran yang disediakan sebelum masuk ke kolam renang.
(b) Latihlah irama kaki terlebih dahulu, sebelum bentuk-bentuk pembelajaran lainnya.
(c) Berjalan-jalan di dasar kolam dengan kedalaman yang cocok merupakan kesenangan yang menarik.

Gambar 7.2 Adaptasi yang harus dilakukan sebelum berenang

(2) Hal-hal yang harus dilakukan setelah berenang

Setelah pembelajaran renang dilakukan, agar biasakan melakukan hal-hal sebagai berikut:

(a) Basuhlah mata agar jauh dari kotoran.
(b) Jika telinga kemasukan air, sambil meloncat-loncat agar diusahakan air bisa keluar.
(c) Keringkan pakaian renang di tempat yang teduh (tidak panas).
(d) Istirahat yang cukup.
(e) Makan yang cukup.

Gambar 7.3 Hal-hal lain yang harus diperhatikan setelah berenang

(3) Hal-hal yang harus diperhatikan selama berenang di kolam renang

Untuk menghindarkan kecelakaan di kolam renang, sebaiknya tidak melakukan hal-hal antara lain:

(a) Dilarang mendorong teman-teman dari pinggir kolam.

(b) Tidak berenang di tempat dalam sebelum menguasai renangan.

(c) Dilarang meloncat dari pinggir kolam di tempat-tempat ramai orang berkumpul.

(d) Dilarang meloncat di daerah kolam yang dangkal dengan posisi menukik.

(e) Dilarang membasuh muka di pinggir kolam, hingga memungkinkan tergelincir ke dalamnya.

Gambar 7.4 Hal-hal yang harus diperhatikan dan dilarang dalam berenang

j) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan menginjak-injak air. Cara bermainnya antara lain:

(1) Berpegang tangan satu sama lain.

(2) Pegangan tangan tersebut jangan sampai dilepaskan.

(3) Menginjak-nginjak air berputar mengitari kolam renang.

(4) Kolam renang yang dipakai adalah kolam yang dangkal.

(5) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan menginjak-nginjak air.

Gambar 7.5 Aktivitas bermain menginjak-nginjak air

k) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas di air.

Disamping gerakan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas di air yang baik yang harus dimiliki peserta didik, maka koordinasi gerakan akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang baik.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas di air. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas di air.

Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan bermain di kolam renang dalam aktivitas air

Bermain di air berarti melakukan permainan di air untuk bersenang-senang. Pada anak usia SD bermain di air sangat disenangi, karena disamping menyenangkan bermain di air juga bisa dijadikan pembelajaran.

Pada dasarnya ketertarikan anak pada air adalah wujud dari fase eksplorasi atau fase ujicoba. Hal-hal yang dirasa baru oleh anak akan membuatnya penasaran dan terus berkeinginan mencari jawaban. Air yang dingin, mengalir, dan jernih bisa jadi sangat menarik perhatian anak. Apalagi pada usia SD belum mengenal rasa takut.

Berenang dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi anak-anak, dan juga ada beberapa manfaat kegiatan berenang bagi anak. Tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga dapat mengajari keamanan ketika berada di air.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas air antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran saling menjiprat air ke muka

Cara melakukannya:

(a) Peserta didik menggunakan kacamata renang atau alat keselamatan lain. Sikap permulaan peserta didik yaitu berdiri di dalam pinggir kolam renang.

(b) Kemudian peserta didik saling berhadapan satu sama lain.

(c) Lalu peserta didik saling menjiprat air ke muka teman pasangannya.

(d) Pembelajaran ini dilakukan secara berpasangan.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit.

Gambar 7.6 Aktivitas pembelajaran saling menciprat air ke muka

(2) Aktivitas pembelajaran saling berpegangan tangan di kolam renang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri di dalam pinggir kolam renang.

(b) Kemudian peserta didik berpegangan tangan satu sama lain.

(c) Lalu peserta didik berjalan mengelilingi kolam renang sambil berpegangan tangan.

(d) Pembelajaran ini dilakukan secara berkelompok.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit.

Gambar 7.7 Aktivitas pembelajaran saling berpegangan tangan di kolam renang

(3) Aktivitas pembelajaran bermain berjalan-jalan di air (kolam renang)

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berjalan dengan lutut ditekuk dan tangan diayun di dalam air. Lakukan ke arah depan berulang-ulang.

(b) Kemudian berjalan biasa ke arah depan dan belakang, lakukan berulang-ulang secara berpasangan.

(c) Berjalan dengan step panjang dan pendek ke arah depan dan belakang, lakukan sendiri-sendiri secara berulangulang.

(d) Berjalan ke arah depan dengan menendangkan kaki, lakukan secara berulang-ulang.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit.

Gambar 7.8 Aktivitas bermain berjalan-jalan di air (kolam renang)

(4) Aktivitas pembelajaran membentuk lingkaran lalu kejar-kejaran di kolam renang

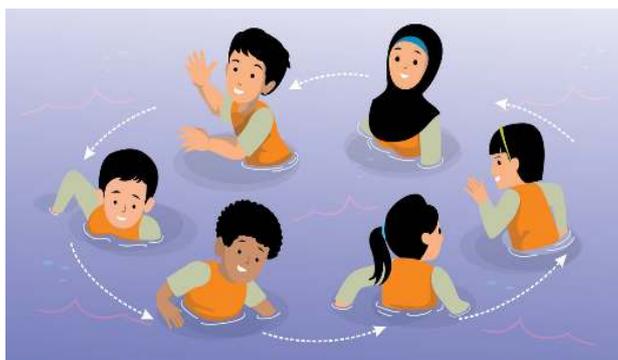
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri di dalam pinggir kolam renang.

(b) Kemudian peserta didik membentuk lingkaran.

(c) Lalu peserta didik kejar-kejaran teman yang berada di depannya.

(d) Pembelajaran ini dilakukan secara berkelompok.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit.

Gambar 7.9 Aktivitas pembelajaran membentuk lingkaran lalu kejar-kejaran di kolam renang

(5) Aktivitas pembelajaran bermain tebak-tebakan jari di dalam air

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berjongkok pada kolam dangkal membentuk lingkaran.

(b) Hirup udara dari mulut di atas permukaan air.

(c) Rendahkan kedua lutut secara bersama-sama hingga badan dan kepala masuk air.
(d) Buang udara dari mulut di dalam permukaan air dan mata dibuka.
(e) Tebak jumlah jari yang diucapkan dalam air oleh teman.
(f) Setelah itu kembali pada posisi berdiri dan keluar dari permukaan air.
(g) Pembelajaran dilakukan perorangan, berpasangan atau berkelompok.
(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit.

Gambar 7.10 Aktivitas bermain di kolam renang dengan tebak-tebakan jari di dalam air

(6) Aktivitas pembelajaran bermain melewati (simpai) yang dipegang oleh teman sambil menyelam

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik dengan posisi berbanjar sambil memegang simpai.
(b) Kemudian teman yang lain berusaha melewati simpai dengan cara menyelam.
(c) Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 3 – 5 menit.

Gambar 7.11 Aktivitas bermain melewati (simpai) yang dipegang oleh teman sambil menyelam

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas air, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas air. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas air, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas air.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

1) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ saling mencipratkan air ke muka
☐ menyelam melewati rintangan
☐ masuk ke dalam air mata terbuka

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ saling mencipratkan air ke muka
☐ menyelam melewati rintangan
☐ masuk ke dalam air mata terbuka

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ saling mencipratkan air ke muka ☐ menyelam melewati rintangan ☐ masuk ke dalam air mata terbuka

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Di bawah bimbingan guru, peserta didik melakukan gerakan pendinginan. Kemudian guru mempertanyakan kepada peserta didik apa manfaat pendinginan.

b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas di air.

d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dalam aktivitas di air, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Pilihan ganda dengan 3 opsi	1. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan. ☐ saling mencipratkan air ke muka teman ☐ menyelam melewati rintangan ☐ masuk ke dalam air mata terbuka Kunci: Saling mencipratkan air ke muka teman	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Ceritakan bentuk-bentuk aktivitas gerakan bermain di kolam renang. Kunci: 1) Saling menciprat air ke muka. 2) Saling berpegangan tangan di kolam renang. 3) Bermain berjalan-jalan di air (kolam renang). 4) Membentuk lingkaran lalu kejar-kejaran di kolam renang. 5) Bermain tebak-tebakan jari di dalam air. 6) Bermain melewati (simpai) yang dipegang	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan diceritakan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas diceritakan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air

1) Butir tes

Lakukan gerakan pengenalan air. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (asesmen proses) meliputi: melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh, penuh kegembiraan, percaya diri, dan kerjasama yang baik.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda contreng (√) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunujukan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ________________________ Kelas: ________________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Saling menciprat air ke muka	a. Melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.		
		b. Melakukan gerakan dengan penuh kegembiraan.		
		c. Melakukan gerakan dengan penuh percaya diri.		
		d. Melakukan gerakan dengan kerjasama yang baik.		
2.	Saling berpegangan tangan di kolam renang	a. Melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.		
		b. Melakukan gerakan dengan penuh kegembiraan.		
		c. Melakukan gerakan dengan penuh percaya diri.		

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
2.	Saling berpegangan tangan di kolam renang	d. Melakukan gerakan dengan kerjasama yang baik.		
3.	Bermain berjalan-jalan di air (kolam renang)	a. Melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.		
		b. Melakukan gerakan dengan penuh kegembiraan.		
		c. Melakukan gerakan dengan penuh percaya diri.		
		d. Melakukan gerakan dengan kerjasama yang baik.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh, penuh kegembiraan, penuh percaya diri, dan kerjasama yang baik.
      (2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
         (a) Saling menjiprat air ke muka
            - melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.
            - melakukan gerakan dengan penuh kegembiraan.
            - melakukan gerakan dengan penuh percaya diri.
            - melakukan gerakan dengan kerjasama yang baik.
         (b) Saling berpegangan tangan di kolam renang
            - melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.
            - melakukan gerakan dengan penuh kegembiraan.
            - melakukan gerakan dengan penuh percaya diri.
            - melakukan gerakan dengan kerjasama yang baik.

(c) Bermain berjalan-jalan di air (kolam renang)
- melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.
- melakukan gerakan dengan penuh kegembiraan.
- melakukan gerakan dengan penuh percaya diri.
- melakukan gerakan dengan kerjasama yang baik.

b) Pengolahan skor

(1) Skor maksimum: 12.

(2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

F. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

G. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

H. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

I. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama peserta didik : ....
Fase/Kelas : A/I

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.

b. Lakukan aktivitas pembelajaran berbagai gerakan bermain di air secara berpasangan dengan temannya satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil berbagai gerakan pengenalan air antara lain:

   1) Berbagai gerakan bermain di air dalam aktivitas air.
   2) Berbagai gerakan pengenalan air dalam aktivitas air.

J. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi keterampilan gerakan pengenalan air dalam aktivitas air. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi gerakan pengenalan air dalam aktivitas air dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk gerakan pengenalan air dalam aktivitas air. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana di air.
3. Mengamati video pembelajaran materi gerakan pengenalan air dalam aktivitas air. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas I
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-244-879-2 (jil.1)

UNIT 7

Aktivitas Kebugaran Jasmani yang Berkaitan dengan Kesehatan

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Latihan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Kesehatan.

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	I / .....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Pokok Bahasan	:	Aktivitas Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Kesehatan
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	1 s.d 2 Kali Pertemuan (3 s.d 6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mencontohkan dan mampu mempraktikkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 7 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan sederhana (permainan berjalan jinjit di atas ban motor bekas) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran materi berbagai bentuk aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dapat dilakukan dengan metode cerita, menirukan, dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu menirukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini aktivitas latihan kebugaran

jasmani yang terkait dengan kesehatan yang prinsip latihannya adalah meningkatkan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, *agilitas*, kecepatan gerak, *power* dan keseimbangan.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri

1. Sikap tubuh dalam keadaan diam diantaranya: latihan sikap duduk membaca/ belajar, sikap duduk menulis yang baik dan benar, sikap duduk di kursi tanpa sandaran, sikap duduk bermain komputer dengan baik dan benar, sikap duduk membaca dengan benar, dan sikap duduk di lantai.
2. Sikap tubuh dalam keadaan berdiri diantaranya: sikap berdiri yang benar, sikap berdiri istirahat, sikap berdiri menyangga buku di kepala, sikap berdiri dengan satu kaki ke belakang, sikap berdiri dengan satu kaki ke depan, sikap berdiri dengan satu kaki ke samping, dan sikap berdiri jinjit.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat

mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan pembelajaran, dan mengubah strategi dan metode pembelajaran.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas latihan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
    b) Matras senam atau sejenisnya.
    c) Palang tunggal atau sejenisnya.
    d) Peluit dan *stopwatch*.
    e) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
    a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
    b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
    c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.

d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri yang terkait dengan keterampilan, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan berjalan jinjit di atas ban motor bekas. Bermainnya dengan cara:

    (1) Buat kelompok dengan anggota 4 – 6 orang.

    (2) Setiap kelompok baris berbanjar.

    (3) Anggota paling depan berjalan jinjit berputar berkeliling diatas ban motor.

    (4) Dilakukan dalam bentuk lomba.

    (5) Dihitung berapa anggota yang jatuh saat melakukan.

Gambar 8.1 Aktivitas latihan bermain berjalan jinjit di atas ban motor

j) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

1) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik bermain berjalan jinjit di atas ban motor, dilanjutkan dengan mempelajari latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri.

Sikap tubuh diam adalah kemampuan seseorang mempertahankan posisi tubuh untuk tidak berubah atau bergerak. Oleh sebab itu, fungsi latihan sikap tubuh diam ialah memperkuat tubuh saat dalam posisi diam.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudiam mempraktikkan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri.

Peserta didik diminta untuk mempelajari latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri dengan saksama.

Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam

Sikap tubuh dalam keadaan diam atau bertahan disebut posisi statis. Posisi statis adalah semua posisi tubuh yang dibuat dalam keadaan bertahan dan diam.

Bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas latihan sikap duduk membaca/belajar

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik duduk di kursi dengan meletakkan buku di atas meja.
(b) Pandangan ditujukan pada buku yang dibaca.
(c) Sikap badan tegak.
(d) Kedua lengan melipat di atas meja.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 - 30 detik.

Gambar 8.2 Aktivitas latihan sikap duduk membaca/belajar

(2) Aktivitas latihan sikap duduk menulis yang baik dan benar

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik duduk di kursi dengan tangan memegang pensil di atas.

(b) Buku yang akan ditulis pada waktu menulis sikap badan tegak.

(c) Pandangan pada buku yang akan ditulis.

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 - 30 detik.

Gambar 8.3 Aktivitas latihan sikap duduk menulis yang baik dan benar

(3) Aktivitas latihan sikap duduk di kursi tanpa sandaran

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik duduk di kursi dengan kedua kaki peserta didik menekuk rapat.

(b) Sikap badan tegak.

(c) Pandangan lurus ke depan.

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 - 30 detik.

Gambar 8.4 Aktivitas latihan sikap duduk di kursi tanpa sandaran

(4) Aktivitas latihan sikap duduk bermain komputer dengan baik dan benar

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik duduk di kursi sambil bermain komputer.

(b) Pandangan diarahkan pada layar komputer.

(c) Jari-jari tangan memainkan *keyboard* komputer.

(d) Sikap badan pada posisi tegak.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 - 30 detik.

Gambar 8.5 Aktivitas latihan sikap duduk bermain komputer dengan baik dan benar

(5) Aktivitas latihan sikap duduk membaca dengan benar

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik duduk di kursi dengan kedua tangan berada di atas meja belajar.
(b) Mereka duduk dengan rapi.
(c) Mereka belajar sambil mendengarkan.
(d) Penjelasan dari guru.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama selama 15 - 30 detik.

Gambar 8.6 Aktivitas latihan sikap duduk membaca dengan benar

(6) Aktivitas latihan sikap duduk di lantai

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik duduk bersila.
(b) Kemudian lakukan sikap duduk melunjur
(c) Sikap duduk bersimpuh.
(d) Sikap duduk mengangkang.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 - 30 detik.

Gambar 8.7 Aktivitas latihan sikap duduk di lantai

Aktivitas 2

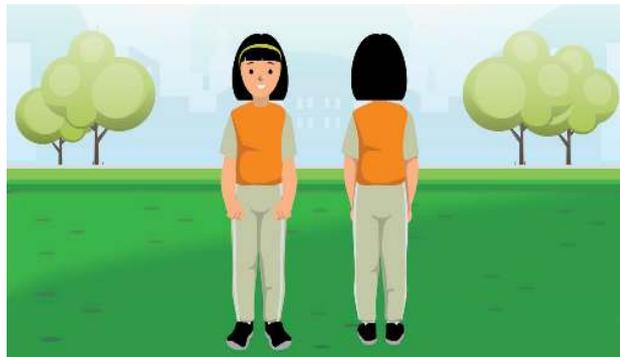
b) Aktivitas pembelajaran 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan latihan sikap tubuh dalam keadaan berdiri

Sikap tubuh berdiri dalam posisi berdiri, dimana posisi leher dan kepala lurus dengan tulang belakang, tidak menunduk atau menengadah. Pandangan lurus sejajar tinggi mata. Kedua bahu terbuka, sejajar, dan tegap.

Bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan berdiri antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas latihan sikap berdiri yang benar

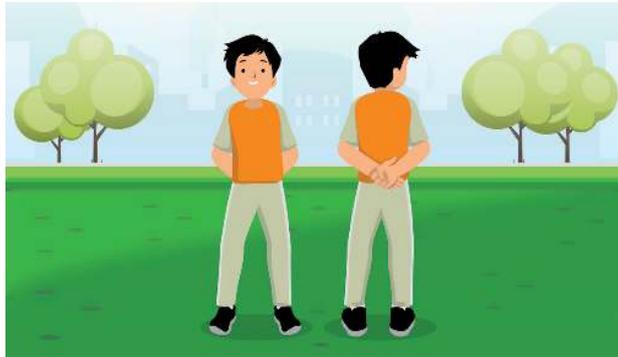
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan.
(b) Sikap badan tegak.
(c) Lengan lurus di samping
(d) Pandangan mata lurus ke depan.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama selama 15 - 30 detik.

Gambar 8.8 Aktivitas latihan sikap berdiri yang benar

(2) Aktivitas latihan sikap berdiri istirahat

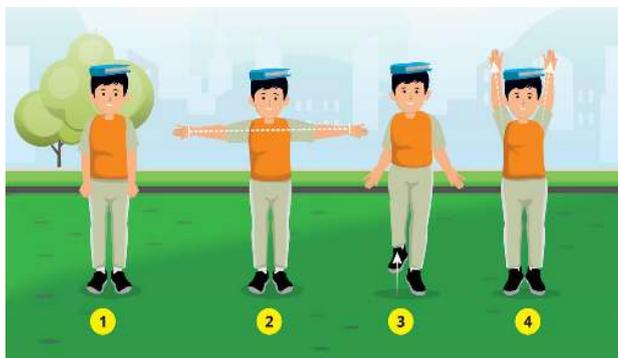
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
(b) Sikap badan tegak.
(c) Lengan lurus di samping.
(d) Pandangan lurus ke depan.
(e) Kedua lengan di belakang pinggang.

(f) Tangan kanan memegang pergelangan tangan kiri.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 - 30 detik.

Gambar 8.9 Aktivitas latihan sikap berdiri istirahat

(3) Aktivitas latihan sikap berdiri menyangga buku di kepala

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan.
(b) Sikap badan tegak.
(c) Kedua lengan direntangkan.
(d) Pandangan lurus ke depan.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 - 30 detik.

Gambar 8.10 Aktivitas latihan sikap berdiri menyangga buku di kepala

(4) Aktivitas latihan sikap berdiri dengan satu kaki ke belakang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kemudian angkat salah satu kaki menekuk ke belakang.
(b) Sikap badan tegak.
(c) Pandangan lurus ke depan.
(d) Kemudian berdiri satu kaki diangkat ke depan menekuk.

(e) Lengan berada di depan paha.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 - 30 detik.

Gambar 8.11 Aktivitas latihan sikap berdiri dengan satu kaki ke belakang

(5) Aktivitas latihan sikap berdiri dengan satu kaki ke depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kemudian angkat salah satu kaki ke depan.

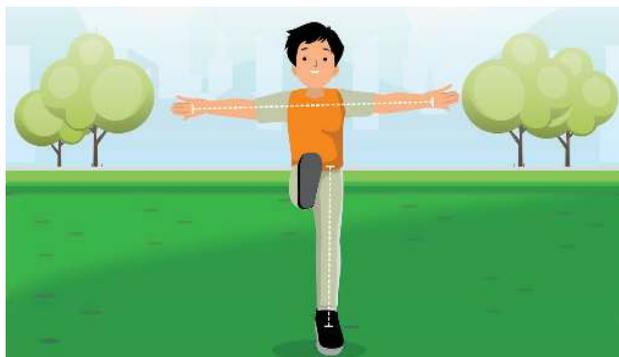
(b) Sikap badan tegak.

(c) Angkat satu kaki lurus ke depan.

(d) Kedua tangan direntangkan ke samping lurus.

(e) Pandangan lurus ke depan.

(f) Latihan dilakukan berganti kaki kiri dan kaki kanan.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 - 30 detik.

Gambar 8.12 Aktivitas latihan sikap berdiri dengan satu kaki ke depan

(6) Aktivitas latihan sikap berdiri dengan satu kaki ke samping

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kemudian angkat salah satu kaki ke samping.

(b) Kedua lengan di samping badan.

(c) Sikap badan tegak.
(d) Pandangan lurus ke depan.
(e) Angkat kaki kanan lurus ke samping paha.
(f) Tangan kanan menopang kaki.
(g) Lengan kiri lurus ke samping sejajar bahu.
(h) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 - 30 detik.

Gambar 8.13 Aktivitas latihan sikap berdiri dengan satu kaki ke samping

(7) Aktivitas latihan sikap berdiri jinjit

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan.
(b) Kedua lengan di samping badan.
(c) Angkat tumit hingga berdiri jinjit.
(d) Kedua lengan lurus ke depan.
(e) Pandangan lurus ke depan.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 - 30 detik.

Gambar 8.14 Aktivitas latihan sikap berdiri jinjit

a. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan

kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas latihan kekuatan otot. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

1) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

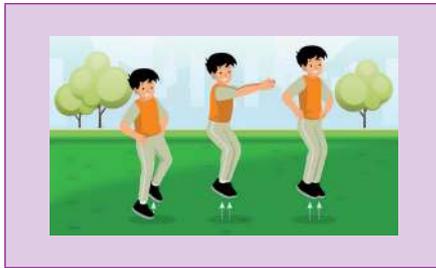
☐ sikap berdiri tegak
☐ sikap berdiri istirahat
☐ sikap berdiri menyangga buku

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ sikap berdiri tegak
☐ sikap berdiri istirahat
☐ sikap berdiri menyangga buku

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

☐ sikap berdiri tegak
☐ sikap berdiri istirahat
☐ sikap berdiri menyangga buku

4) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ sikap berdiri jinjit ☐ sikap berdiri kaki diangkat ke depan ☐ sikap berdiri kaki diangkat ke samping

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Di bawah bimbingan guru, peserta didik melakukan gerakan pendinginan. Kemudian guru mempertanyakan kepada peserta didik apa manfaat pendinginan.

b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama latihan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri.

d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak

- Latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak diantaranya: berjalan ke depan ke samping dan ke belakang dengan langkah biasa, berjalan cepat, berjalan langkah tegap, dan berjalan dengan tumit.

b Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Sama dengan kegiatan ini pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 3

c) Aktivitas pembelajaran 3: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak.

Keadaan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh saat berada dalam posisi bergerak. Oleh sebab itu, fungsi latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak adalah untuk memperkuat sejumlah otot yang memungkinkan tubuh terjaga kesetimbangannya ketika bergerak.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudiam mempraktikkan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas latihan berjalan ke depan ke samping dan ke belakang dengan langkah biasa

Cara melakukannya:

Gambar 8.15 Aktivitas latihan berjalan ke depan ke samping dan ke belakang dengan langkah biasa

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan.
(b) Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan.
(c) Kemudian dilanjutkan dengan kaki kanan.
(d) Panjang langkah selebar bahu.
(e) Lakukan berjalan dengan langkah biasa.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini menempuh jarak 25 – 50 meter.

(2) Aktivitas latihan berjalan cepat

Cara melakukannya:

Gambar 8.16 Aktivitas latihan berjalan cepat

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan.
(b) Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan.
(c) Kemudian dilanjutkan dengan kaki kanan
(d) Panjang langkah lebar-lebar.
(e) Kedua tangan diayunkan ke depan lurus.
(f) Lakukan berjalan dengan langkah panjang dan cepat.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini menempuh jarak 25 – 50 meter.

(3) Aktivitas latihan berjalan langkah tegap

Cara melakukannya:

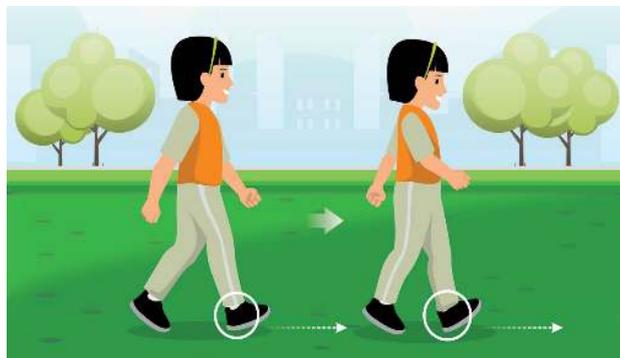
Gambar 8.17 Aktivitas latihan berjalan langkah tegap

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan.
(b) Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan.
(c) Tangan kanan diluruskan ke depan.
(d) Lalu langkahkan kaki kanan.
(e) Tangan kiri diluruskan ke depan.

(f) Lakukan berjalan dengan langkah tegap bergantian.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini menempuh jarak 25 – 50 meter.

(4) Aktivitas latihan berjalan dengan tumit

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan.
(b) Kemudian berjalan dengan tumit kaki kiri.
(c) Tangan kanan diayunkan ke depan.
(d) Berjalan dengan tumit kaki kanan.
(e) Tangan kiri diluruskan ke depan.
(f) Lakukan berjalan dengan tumit bergantian.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini menempuh jarak 25 – 50 meter.

Gambar 8.18 Aktivitas latihan berjalan dengan tumit

a. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan sikap tubuh dalam keadaan bergerak yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan sikap tubuh dalam keadaan bergerak yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

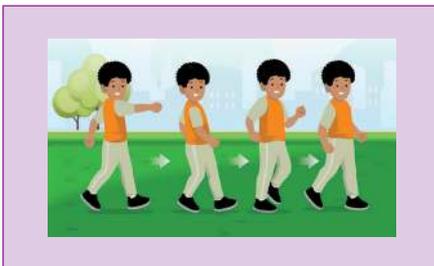
Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

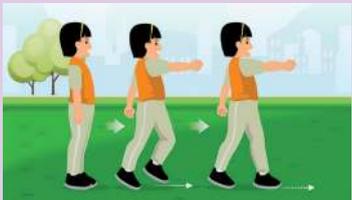
Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

1) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ sikap berjalan langkah biasa ☐ sikap berjalan cepat ☐ sikap berjalan langkah tegap

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

	☐ sikap berjalan langkah biasa ☐ sikap berjalan cepat ☐ sikap berjalan langkah tegap

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

- ☐ sikap berjalan langkah biasa
- ☐ sikap berjalan cepat
- ☐ sikap berjalan langkah tegap

4) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.

- ☐ sikap berjalan langkah biasa
- ☐ sikap berjalan cepat
- ☐ sikap berjalan langkah tegap

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Apa yang sedang saya lakukan.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Pilihan ganda dengan 4 opsi	☐ sikap berjalan langkah biasa ☐ sikap berjalan cepat ☐ sikap berjalan langkah tegap Kunci: sikap berjalan langkah tegap	
	Uraian tertutup	1. Ceritakan bentuk-bentuk latihan sikap tubuh dalam keadaan berdiri. Kunci: 1) Sikap berdiri yang benar. 2) Sikap berdiri istirahat. 3) Sikap berdiri menyangga buku di kepala. 4) Sikap berdiri dengan satu kaki ke belakang. 5) Sikap berdiri dengan satu kaki ke depan. 6) Sikap berdiri dengan satu kaki ke samping. 7) Sikap berdiri jinjit.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan diceritakan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas diceritakan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak

1) Butir tes

Lakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (asesmen proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda contreng (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunujukan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ______________________ Kelas: ______________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Sikap awal

- Kedua kaki rapat dan ujung kaki bertumpu pada lantai.
- Kedua tangan lurus bertumpu pada lantai.
- Posisi badan lurus dengan kepala punggung pinggul dan kaki.
- Pandangan mata ke bawah.

(b) Pelaksanaan gerakan
- Kedua kaki tetap rapat dan lurus dengan ujung kaki bertumpu pada lantai.
- Kedua tangan ditekuk.
- Badan tidak menyentuh lantai dan tetap lurus dengan kepala, pinggang dan kaki.
- Pandangan ke bawah.

(c) Sikap akhir
- Kedua kaki rapat dan ujung kaki bertumpu pada lantai.
- Kedua tangan lurus bertumpu pada lantai.
- Posisi badan lurus dengan kepala punggung pinggul dan kaki.
- Pandangan mata ke bawah.

b) Pengolahan skor

(1) Skor maksimum: 12.

(2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remidial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama peserta didik : ....
Fase/Kelas : A/I

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.

b. Lakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak seperti: latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak antara lain:

   1) Aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti: latihan sikap tubuh dalam keadaan diam.
   2) Aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti: latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi keterampilan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti: latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti: latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti: latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti: latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-244-879-2 (jil.1)

UNIT 8

Mengenal Bagian-Bagian Tubuh

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak melalui Bagian-Bagian Tubuh, Bagian Tubuh yang Boleh dan Tidak Boleh disentuh Orang Lain dan Menjaga Kebersihan Pakaian

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	I / .....
Pokok Bahasan	:	Mengenal Bagian-bagian Tubuh
Sub Pokok Bahasan	:	Mengenal Bagian-bagian Tubuh, Bagian Tubuh yang Boleh dan Tidak Boleh disentuh Orang Lain dan Menjaga Kebersihan Pakaian
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	1 – 2 Kali Pertemuan (3 - 6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu menerapkan konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 8 ini peserta didik dapat memahami dan mampu menerapkan fakta, konsep, dan prosedur menerapkan konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan tanya jawab, dan menyampaikan simpulan, serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan memahami dan dapat menerapkan konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan memperkaya materi pembelajaran konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Rangkaian pembelajaran yang digunakan tidak terlalu sulit dan kompleks, melainkan sederhana.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu memahami dan menerapkan konsep materi tersebut, maka guru dapat mencontohkan konsep-konsep materi tersebut melalui gambar atau video pembelajaran.

C. Apersepsi

Kemampuan peserta didik untuk memahami dan menerapkan konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat akan membantu peserta didik untuk memahami dan dapat menerapkan konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan lebih baik dan menyenangkan.

Dalam hal ini memahami dan dapat menerapkan konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian yang prinsipnya dapat diterapkan sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dan dalam kehidupan sehari-hari.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menerapkan konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta dapat menerapkan konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian.

1. Bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya meliputi: Bagian-bagian tubuh, Bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, Cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh,
2. Menjaga kebersihan pakaian meliputi: guna pakaian, macam-macam pakaian, bahan pakaian, pakaian seragam, pakaian olahraga, dan cara memelihara pakaian.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dengan menambah materi dari berbagai sumber bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam materi yang lebih sederhana.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan materi konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    a) Ruangan kelas atau sejenisnya.
    b) Alat peraga konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian.
    c) Video pembelajaran tentang konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian.
    d) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

d. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
    a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila

memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.

b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

c) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.

d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari mempelajari tentang konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

h) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, baik kompetensi sikap dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila: dimensi gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: berdiskusi atau mempresentasikan di depan kelas materi tentang konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

i) Dilanjutkan dengan bernyanyi tentang anggota tubuh misalnya lagu kepala pundak lutut kaki yang dinyanyikan dengan irama lambat hingga cepat agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan.

(1) Lirik lagu kepala pundak lutut kaki antara lain:

Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki
Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki
Mata, telinga, mulut, hidung, dan pipi
Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki
Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki
Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki
Mata, telinga, mulut, hidung, dan pipi
Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki
Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki
Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki
Mata, telinga, mulut, hidung, dan pipi
Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki

(2) Nyanyikan lirik lagu kepala pundak lutut kaki ini dengan irama lambat hingga cepat secara berulang-ulang.

Gambar 9.1 Aktivitas pembelajaran menyanyikan lagu kepala pundak lutut kaki

j) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada eleman gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

1) Kegiatan inti (75 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

a) Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena yaitu: sebuah kejadian di suatu tempat terhadap kasus bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain. Masalah utamanya adalah pelecehan seksual yang diakibatkan oleh apabila bagian-bagian tubuh bisa disentuh orang lain.

b) Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut.

c) Peserta didik mengidentifikasi masalah dan melakukan curah pendapat dengan difasilitasi oleh guru.

d) Peserta didik dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan menyusun pertanyaan seperti:

Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, dan cara menjaga kebersihannya

Peserta didik diminta untuk membaca dan mengamati materi pelajaran yang berkenaan dengan menjaga bagian-bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, dan cara menjaga kebersihannya.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan menjaga bagian-bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, dan cara menjaga kebersihannya.

Peserta didik diminta untuk mempelajari materi tentang menjaga bagian-bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, dan cara menjaga kebersihannya dengan saksama.

Materi-materi tentang konsep menjaga bagian-bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, dan cara menjaga kebersihannya antara lain sebagai berikut:

(1) Bagian-bagian tubuh

Tubuh terdiri atas beberapa bagian yaitu rambut dada perut tangan dan kaki bagian di antara kepala dan badan disebut leher. Anggota gerak manusia adalah tangan dan kaki.

Pada anggota tubuh bagian atas terdapat rambut, dahi, mata, hidung, telinga, mulut, pipi dagu. Pada anggota tubuh bagian tengah terdapat bahu, tangan, dada, pundak, perut. Anggota badan bagian bawah terdapat paha, lutut, kaki.

Gambar 9.2 Bagian-bagian tubuh manusia

(2) Bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain

Tubuh kita berharga, oleh sebab itu wajib untuk dijaga. Ada bagian tubuh yang boleh disentuh orang lain dan ada bagian tubuh yang sama sekali tidak boleh disentuh orang lain dan hanya kita sendiri saja yang boleh. Bagian ini juga bisa disentuh orang tua dan dokter jika sedang diperiksa.

Bagian tubuh yang boleh disentuh orang lain antara lain:

(a) Wajah atau muka

Wajah atau muka adalah bagian tubuh yang sebaiknya tidak disentuh sembarangan. Apalagi dengan kondisi tangan yang tidak terjaga kebersihannya.

Sebaiknya batasi menyentuh wajah kalian. Wajah boleh dipegang saat mencuci wajah atau mengaplikasikan produk kecantikan di wajah. Selebihnya, hindari memegang wajah kalian secara langsung.

Ketika kalian memegang wajah tanpa mencuci tangan, kuman dan bakteri yang menempel di tangan. Hal ini dapat meningkatkan risiko infeksi dan timbulnya jerawat di wajah.

(b) Mata

Mata adalah bagian tubuh yang sangat sensitif. Dengan menyentuh mata dengan tangan yang belum tentu bersih, kalian berisiko memasukkan kotoran secara tidak sengaja. Hal ini dapat menyebabkan iritasi, goresan pada kornea mata kalian.

Oleh karena itu, kalian tidak dianjurkan untuk mengucek mata. Sebab, selain meningkatkan risiko terjadinya iritasi, mengucek juga bisa memicu munculnya kerutan dan lingkaran hitam di sekitar mata. Jika mata kalian terasa

gatal, lebih baik tetesi dengan air daripada mengucek atau menyentuhnya secara langsung.

(c) Telinga

Telinga memiliki bagian dalam yang halus dan sangat rentan terhadap kerusakan. Kalian harus menahan keinginan untuk ‘menggali’ telinga dalam-dalam, meski untuk menghilangkan kotoran. Memasukkan benda apapun ke dalam lubang telinga dapat merusak lapisan kulit di bagian tersebut. Selain itu, perilaku itu berisiko mendorong kotoran telinga untuk masuk lebih dalam. Hal ini dapat menyumbat telinga kalian.

(d) Hidung

Memasukkan jari-jari yang kotor ke dalam lubang hidung dapat membuat bagian tubuh tersebut disusupi oleh kuman berbahaya. Bahayanya dapat dapat menyebabkan terjadinya infeksi.

(e) Mulut

Mulut adalah tempat bagi sekitar 34–72 jenis bakteri yang berbeda. Kebanyakan dari organisme tersebut tidak berbahaya. Namun, beberapa diantaranya membawa manfaat untuk kesehatan mulut kalian. Akan tetapi, jika mulut kalian disentuh menggunakan tangan yang kotor, maka jumlah bakteri yang ada di bagian tubuh tersebut akan bertambah banyak dan menjadi tidak seimbang. Hal ini akan terjadilah gangguan kesehatan seperti sariawan.

(f) Bokong atau anus

Bokong atau anus mengandung ragam bakteri yang dapat menyebabkan penyakit infeksi. Setelah memegang bokong, sebaiknya langsung cuci tangan kalian dengan sabun dan air mengalir sebelum memegang benda atau bagian tubuh lainnya.

(g) Payudara dan kemaluan

Sama seperti bokong, payudara dan bagian kemaluan kita sama sekali tidak boleh dipegang oleh orang lain. Yang boleh memegang bokong adalah diri kita sendiri. Bahkan sama orangtua kalian sendiri juga tidak boleh. Kecuali kalau orangtua membantu kalian membersihkan diri atau ketika dokter memeriksa kalian (dengan pantauan orangtua).

(h) Pusar

Pusar adalah bagian tubuh paling kotor. Bagian tersebut menampung jumlah bakteri yang tinggi. Pusar tetap kotor, bahkan setelah kalian mandi. Bentuk pusar manusia memang memudahkan untuk mengumpulkan kotoran. Hal ini yang dapat menyebabkan bau yang menyengat.

(i) Kuku

Berbagai jenis kuman dan bakteri hidup di bawah kuku kaki maupun jari. Parahnya, kuman tersebut sulit untuk bersih sepenuhnya, meski kalian telah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir secara berkala. Itulah sebabnya dokter dan perawat menggunakan sarung tangan saat menangani pasien.

Gambar 9.3 Bagian-bagian tubuh manusia yang boleh dipegang dan tidak boleh dipegang oleh orang lain

(3) Cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh

Cara merawat tubuh yaitu:

(a) Mandi 2 kali sehari.

(b) Olahraga.

(c) Menggosok gigi.

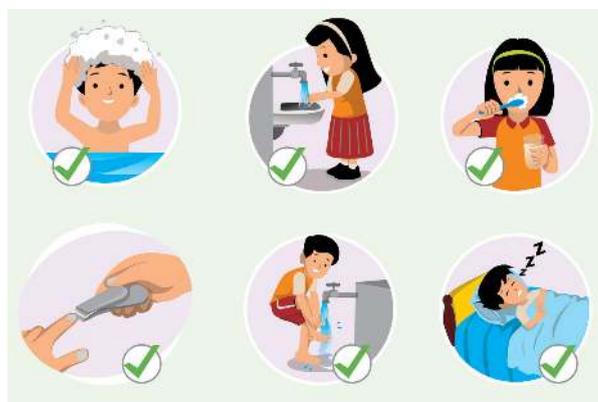
(d) Mencuci tangan dengan sabun.

(e) Belajar dengan duduk yang benar.

(f) Mencuci baju yang bersih.

(g) Menjaga kebersihan telinga dan anggota tubuh lainnya.

(h) Menjaga kebersihan kamar, rumah, sekolah, lingkungan.

(i) Menggonsumsi makanan sehat.

Gambar 9.4 Cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh

b) Aktivitas pembelajaran 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami menjaga kebersihan pakaian

Setelah peserta didik mempelajari materi tentag menjaga bagian-bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, dan cara menjaga kebersihannya, dilanjutkan dengan mempelajari menjaga kebersihan pakaian.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian menceritakan materi tentang menjaga kebersihan pakaian. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan menjaga kebersihan pakaian.

Peserta didik diminta untuk mempelajari materi tentang menjaga kebersihan pakaian dengan saksama.

Pakaian adalah suatu benda yang dipakai untuk menutup badan. Bila kita terlihat atau tampak rapih dalam berpakaian maupun berdandan, maka akan membuat kita percaya diri sendiri. Hal tersebut tercermin bagaimana kepribadian si pemakai.

Untuk berpakaian secara rapih kalian harus mempunyai cita rasa terhadap warna dan motif pakaian tersebut. Tiap orang mempunyai selera yang berbeda-beda satu sama lainnya. Selain itu perlu juga melihat ide-ide yang bagus dan terdapat di sekeliling kita.

Pakaian harus dipilih yang serasi dengan badan atau kulit si pemakai. Bila kita meniru secara sembarangan, maka yang terlihat adalah pribadi orang lain.

Kadang-kadang pakaian yang kita dipakai memperlihatkan keadaan yang lebih ramping atau kelihatan lebih gemuk. Ini disebabkan adanya garis-garis pada pakaian yang dapat menyebabkan kita berlainan setiap kali.

Bentuk-bentuk konsep menjaga kebersihan pakaian antara lain sebagai berikut:

(1) Guna pakaian

(a) Melindungi sebagian tubuh kita terhadap:

- panas terik matahari
- suhu rendah/dingin dari udara
- debu dan penyebab penyebab
- fungsi sosial
- fungsi kecantikan tubuh
- benda tajam/racun

(b) Mempunyai fungsi sosial

(c) Mempunyai fungsi kecantikan

(2) Macam-macam pakaian

(a) Baju (celana, rok, dan lain-lain) untuk pelindung tubuh dapat berupa : rok, kemeja, celana, dan sebagainya.

(b) Alas kaki (sepatu, sandal, dan lain-lain) untuk pelindung dari kotoran dan lain-lain.

(3) Bahan pakaian

(a) Kulit kayu: zaman dahulu orang mempergunakan kulit kayu untuk menutup badannya.

(b) Kulit binatang.

(c) Kapas.

(d) Sintetis/nilon.

Gambar 9.5 Bahan-bahan pakaian

(4) Pakaian seragam

Pakaian sekolah adalah pakaian yang dipakai oleh anak sekolah. Pakaian ini dipakai khusus untuk pergi ke sekolah. Pakaian sekolah harus bersih dan rapih, tidak mengganggu kebebasan gerak dari si pemakai. Pakaian sekolah tidak boleh terlalu ketat atau longgar.

Gambar 9.6 Pakaian seragam sekolah

Guna pakaian seragam:

(a) Menghilangkan rasa rendah diri (tidak membedakan si kaya dan si miskin).

(b) Menunjukkan keserasian dan kerapihan.

(c) Menanamkan rasa tanggungjawab kepada peserta didik.

(d) Membiasakan peserta didik agar menjaga kebersihan bajunya.

(e) Memelihara kekompakan.

(5) Pakaian olahraga

Pakaian olahraga ialah pakaian khusus yang dipakai untuk berolahraga. Bahan pakaian yang dianggap baik untuk berolahraga adalah wol, flannel, campuran wol, sutera, katun, dan lain-lain.

Wol dapat menyalurkan panas lebih baik daripada katun. Udara mempunyai daya penyalur panas yang jauh lebih rendah daripada wol dan katun. Pakaian olahraga hendaknya dibuat sedemikian rupa tidak begitu ketat melekat di badan. Jadi agak longgar, sehingga cukup banyak ruangan terdapat antara kulit dan pakaian yang berisikan udara untuk menahan panas.

Gambar 9.7 Pakaian olahraga

(6) Cara memelihara pakaian

Pakaian yang baik adalah pakaian yang:

(a) Tidak merusak kulit.

(b) Tidak terlalu sempit atau terlalu longgar.

(c) Pakaian mudah dicuci dan dirapihkan.

(d) Warna sebaiknya serasi dengan kulit, usia pemakai, serta keperluan.

(e) Sebaiknya sehabis dipakai pakaian dicuci (dibersihkan).

Gambar 9.8 Cara memelihara pakaian

(f) Sepatu harus selalu dibersihkan, begitu juga sandal/alas kaki lainnya tiap kali dipakai harus dalam keadaan kering dan bersih.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi tentang konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk menceritakan dan menyampaikan materi tentang konsep bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) kegiatan pembelajaran.

Setelah melakukan diskusi dan mempresentasikan materi tentang bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat; peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan kegiatan pembelajaran materi tentang bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

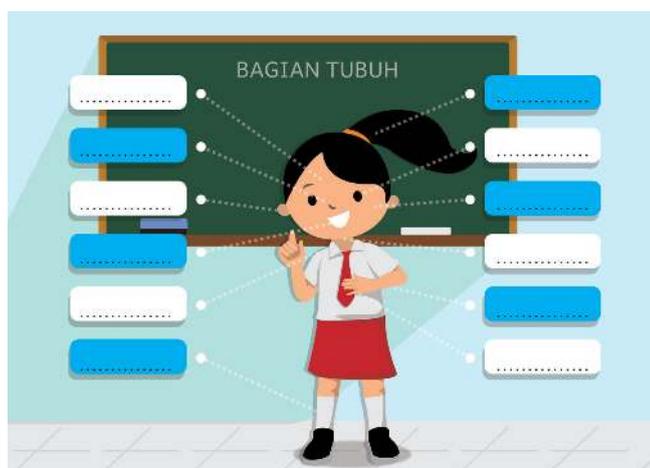
- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam memahami dan mengerti materi bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam memahami dan mengerti materi bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

Contoh Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan) Peserta Didik

1) Tuliskan nama-nama tubuh manusia ke dalam kotak yang sudah disediakan sesuai bagiannya. Minta tolonglah dengan bahasa yang santun kepada orangtua, kakak, atau saudara peserta didik untuk mengisi jawabannya.

2) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Pakaian apa yang saya pakai.

☐ pakaian sekolah
☐ pakaian olahraga
☐ pakaian bermain

3) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Pakaian apa yang saya pakai.

- ☐ pakaian adat
- ☐ pakaian olahraga
- ☐ pakaian bermain

4) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Pakaian apa yang saya pakai.

- ☐ pakaian sekolah
- ☐ pakaian olahraga
- ☐ pakaian bermain

5) Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Pakaian apa yang saya pakai.

- ☐ pakaian sekolah
- ☐ pakaian olahraga
- ☐ pakaian bermain

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru menyimpulkan hasil diskusi, guru mempertanyakan apa manfaat hasil kesimpulan tersebut.

b) Di bawah bimbingan guru, peserta didik menyimpulkan materi yang sudah dipelajari.

c) Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat berdiskusi.

d) Guru menginformasikan kepada peserta didik kelompok yang paling baik penampilannya selama melakukan diskusi.

e) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas.

(f) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Pilihan ganda dengan 3 opsi	1. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kata yang sesuai dengan gambar berikut ini. Kegiatan apa yang sedang saya lakukan. CARA MERAWAT PAKAIAN ☐ merawat pakaian ☐ mencuci pakaian ☐ menjemur pakaian Kunci: merawat pakaian	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Ceritakan cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh. Kunci: 1) Mandi 2 kali sehari. 2) Olahraga. 3) Menggosok gigi.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan diceritakan salah tetapi isi benar.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Lisan	Uraian tertutup	4) Mencuci tangan dengan sabun. 5) Belajar dengan duduk yang benar. 6) Mencuci baju yang bersih. 7) Menjaga kebersihan telinga dan anggota tubuh lainnya. 8) Menjaga kebersihan kamar, rumah, sekolah, lingkungan. 9) Menggonsumsi makanan sehat.	2, jika sebagian bentuk aktivitas diceritakan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas diceritakan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Menceritakan bersama teman materi tentang bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian

1) Butir tes

Menceritakan materi tentang bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian bersama teman peserta didik. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian menceritakan materi tentang bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian (asesmen proses) dalam kegiatan pembelajaran.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan menceritakan materi bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda contreng (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan menceritakan pengalaman

Contoh lembar asesmen proses menceritakan pengalaman untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ________________________ Kelas: ________________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Persiapan awal pembelajaran	a. Menyiapkan buku tulis dan pensil/pulpen.		
		b. Menyiapkan buku paket.		
		c. Duduk dengan tertib di kelas.		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.		
2.	Pelaksanaan pembelajaran	a. Membaca buku paket pelajaran tentang materi yang akan diajarkan.		
		b. Menceritakan pengalaman dalam belajar.		
		c. Menceritakan kesulitan-kesulitan dalam memahami materi pelajaran.		
		d. Menanyakan kepada guru apabila ada hal-hal yang tidak dimengerti.		
3.	Refleksi hasil pembelajaran	a. Tanya jawab antara guru dengan peserta didik.		
		b. Menyimpulkan kembali materi pelajaran yang telah dipelajari.		
		c. Merapikan kembali buku tulis dan pensil/pulpen.		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran
   a) Pedoman penskoran
      (1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen persiapan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan refleksi hasil pembelajaran dengan benar.
      (2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen persiapan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan refleksi hasil pembelajaran dengan benar.
         (a) Persiapan awal pembelajaran
            - menyiapkan buku tulis dan pensil/pulpen mempersiapkan bahan pembelajaran.
            - menyiapkan buku paket.
            - duduk dengan tertib di kelas.
            - berdoa sesuai dengan agama masing-masing.
         (b) Pelaksanaan pembelajaran
            - membaca buku paket pelajaran tentang materi yang akan diajarkan.
            - menceritakan pengalaman dalam belajar.
            - menceritakan kesulitan-kesulitan dalam memahami materi pelajaran.
            - menanyakan kepada guru apabila ada hal-hal yang tidak dimengerti.
         (c) Refleksi hasil pembelajaran
            - tanya jawab antara guru dengan peserta didik.menyimpulkan hasil pembelajaran.
            - menyimpulkan kembali materi pelajaran yang telah dipelajari.
            - merapikan kembali buku tulis dan pensil/pulpen.
            - berdoa sesuai dengan agama masing-masing.
   b) Pengolahan skor
      (1) Skor maksimum: 12.
      (2) Skor Real Peserta Didik (SRP) : Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

F. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

G. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

H. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

I. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/materi pembelajaran : ....
Nama peserta didik : ....
Fase/Kelas : A/I

1. Panduan umum

Sama dengan konsep panduan umum ada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran atau diskusi dengan materi tentang bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran atau diskusi materi tentang bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat antara lain:

1) Bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, dan cara menjaga kebersihannya.
2) Menjaga kebersihan pakaian.

J. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi pembelajaran bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Video pembelajaran materi bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Materi pembelajaran bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Video pembelajaran materi bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

Pada penutup ini, guru PJOK diharapkan dapat mempraktikkan kegiatan pembelajaran yang dimulai dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran ini, adalah awal bagi seorang guru untuk dapat melaksanakan pembelajaran secara baik, sehingga sangat penting artinya.

Namun demikian menerapkannya dalam perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian sebuah pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru PJOK agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan pembelajaran sebelum melakukan pembelajaran, bahkan mampu mengembangkannya dengan berbagai bentuk dan memvariasikan isi sesuai dengan landasan keilmuan yang diyakini benar merupakan harapan yang perlu dilakukan.

Kesuksesan sebuah pembelajaran akan sangat tergantung dengan persiapan yang dilakukan oleh seorang guru. Dengan persiapan yang matang, sesungguhnya pembelajaran dalam PJOK akan mendapat hasil yang maksimal, untuk itu perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran perlu secara terus-menerus untuk dikembangkan.

A. Simpulan

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep dasar pembelajaran dan panduan praktik dari setiap materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dijabarkan ke dalam bagian umum dan khusus pada setiap unit dan sub unit materi pembelajaran. Uraian tentang konsep kepenjasan berupa pengertian, karakteristik, tujuan, dan manfaat PJOK, serta ruang lingkup pembelajaran yang disajikan dalam unit dan sub unit berupa aktivitas pola gerak dasar lokomotor, aktivitas pola gerak dasar non-lokomotor, aktivitas pola gerak dasar manipulatif, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, dan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi pada buku ini bukan merupakan satu-satunya rujukan yang dapat digunakan, untuk itu perlu pengetahuan tambahan dari berbagai sumber lain.

Berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara terinci di dalam buku ini, diharapkan dapat diaplikasikan oleh guru PJOK ke dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah. Wujud dari aplikasi dari sajian materi pada buku ini adalah guru mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan, dan melakukan penilaian. Kehadiran buku panduan guru ini semoga mampu meningkatkan kompetensi profesional dan pedagogik guru dan berefek pada peningkatan kompetensi siswa dalam memenuhi capaian pembelajaran serta Profil Pelajar Pancasila.

Buku panduan ini adalah buku panduan bagi guru PJOK yang akan melaksanakan pembelajaran secara regular. Pada kondisi-kondisi tertentu, guru PJOK dapat melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa, tugas gerak yang akan

dipelajari, serta ketersediaan sarana dan prasarana atau secara umum kondisi sekolah masing-masing. Pada kondisi tertentu ini guru PJOK diharapkan mampu melakukan modifikasi pembelajaran, sehingga capaian pembelajaran tetap dapat dipenuhi oleh peserta didik.

B. Kegiatan Tindak Lanjut

Guru PJOK perlu melakukan telaah informasi yang disajikan dalam buku ini. Telaah informasi dimaksudkan untuk membandingkan informasi yang didapat dari buku panduan ini dengan pengetahuan yang didapat sebelumnya (*prior knowledge*), pengalaman yang pernah didapat, serta kebutuhan pembelajaran di sekolah.

Kesimpulan dari hasil telaah informasi kemudian dijadikan dasar sebagai pengambilan keputusan penerapannya ke dalam pembelajaran. Kepada guru PJOK disajikan contoh lembar refleksi diri yang bermanfaat untuk mengukur tingkat keberhasilan pembelajaran yang diselenggarakan oleh guru tersebut. Pengisian format refleksi secara jujur akan membantu guru dalam melihat secara objektif kualitas proses dan hasil pembelajaran yang diselenggarakan. Tindak lanjut yang perlu dilakukan dapat diambil setelah guru melakukan refleksi di setiap aktivitas pembelajaran. Hal-hal baik dari proses dan hasil belajar dipertahankan dan ditingkatkan, sedangkan yang tidak sesuai dengan ekspektasi segera dilakukan perbaikan.

Tindak lanjut secara umum yang perlu dilakukan setelah mempelajari dan berusaha menerapkan contoh-contoh pembelajaran yang ada di dalam buku panduan ini adalah terus menggali informasi dari berbagai sumber, memadu-padankan hal-hal yang baik, mencoba mengaplikasikan dan melakukan refleksi, serta melakukan perbaikan proses pembelajaran secara terus-menerus.

Harapan penulis semoga guru PJOK tidak puas dengan isi buku panduan ini. Oleh karena itu, ingin mengeksplorasi lagi lebih jauh, baik melalui sumber media cetak atau elektronik lainnya yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan PJOK dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya yang bermanfaat sepanjang hayat bagi peserta didik.

Glosarium

aktivtas air	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air
aktivitas gerak berirama	bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan
aktivitas gerak ritmik	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik
berbanjar	formasi barisan memanjang kebelakang
berenang	gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan
berjalan biasa	berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu
berjalan cepat	berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki
berjinjit	berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket
berlari	bergerak melangkah ada saat melayang
gerak dasar	suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang komplek, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar)
gerak pundamental	gerak dasar, meliputi: melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, meliu
gerak ikutan	gerakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti setelah melakukan tolak peluru, lempar cakram dan lembing
gerak lokomotor	gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat
gerak nonlokomotor	gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar

gerak manipulatif	gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya
kebugaran jasmani	salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness). kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak
kecepatan	merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya
kekuatan	kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban
kelenturan	kemampuan untuk menggerakan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan
kombinasi	melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak
komposisi tubuh	presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak
langkah	perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang
lompat tali	melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu
melempar	gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil
melempar bola	membuang bola jauh-jauh
melompat	bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat
meluncur pada aktivitas air	gerak maju ke depan,posisi. kedua kaki, lengan dan badan lurus ke depan
menangkap bola	suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untukdapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman
mengayun	menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping
mengoper bola	memindahkan, mengirim bola
pemanasan	persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya

pembelajaran — proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar

pendidikan jasmani — suatu proses pembelajaran melalui aktivitias jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi

pendinginan — menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain

permainan engklek — permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya

permainan sederhana — permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat

profil pelajar pancasila — tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. profil lulusan, dalam konteks ini adalah profil pelajar pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”

senam — gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan

senam fantasi — permainan imajinasi yang diciptakan sendiri oleh anak dalam dunianya. (dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak)

senam irama — rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik

senam si buyung — salah satu cabang senam ritmik yang di dalamnya ada unsur gerak dan irama, yang akan ditujukan untuk perkembangan sistem syaraf sensoris pada anak usia dini

shock kondisi di mana tekanan darah turun secara drastis. sehingga terjadi gangguan aliran darah dalam tubuh

sikap kapal terbang mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeinbang

sikap lilin merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi bada lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri)

sikap melayang merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki

variasi melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara

zigzag garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku

Daftar Pustaka

Buck, Marilyn M., Jacalyn L, Lund., Joyce M. Harrison, dan Connie Blakemotr Cook, 2007. *Instructional Strategies: For Secondary School Physical Education*, New Tork: McGraw Hill.

Freeman, H. William. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society*. Amazone: Jones & Bartlett Learning.

Graham, George; Holt, Shirley Ann; Parker, Melissa. 2007 (7th Ed.): *Children Moving, A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. California, Mayfield Pub. Co.

Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.

Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.

Kemendikbud. 2020. *Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.

Kemendikbud. 2020. *Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.

Lutan, Rusli. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.

Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States : Mc. Graw Hill Publisher.

Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching* Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah *Community-Based Action Research* Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung.

Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar Gerak Dasar Lokomotor*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar Gerak Dasar Non Lokomotor*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar Gerak Dasar Manipulatif*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Senam Lantai*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Sepak Bola*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Tangan*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Kasti*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Air*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar Mengenal Bagian-bagian Tubuh Manusia dan Kebersihan Pakaian*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SD. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.

Indeks

I

J

K

M

R

Profil Penulis

Nama Lengkap : Muhajir, M.Pd
Sertifikat Penulis : BNSP / 58110 2641 0 0003148 2021
(Anggota Penulis Profesional Indonesia)
E-mail : muhajir_21@ymail.com
Alamat Kantor : SMP Negeri 2 Talaga
Jl. Raya Lampuyang No.21 Kec. Talaga
Kabupaten Majalengka
Bidang Keahlian : Olahraga dan Menulis Buku

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Penjasorkes SDN 149 Palembang (Tahun 1986 - 1989).
2. Guru Penjasorkes SMPN 2 Talaga Majalengka (Tahun 1998 - Sekarang).
3. Guru Penjasorkes SMA Unggulan Darul Hikam Kota Bandung (Tahun 2007-2010).
4. Guru Penjasorkes SMEA dan SMIP Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2012).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP Bandung (Masuk 1989 dan Lulus 1994)
2. S2 Program Studi Pengembangan Kurikulum Pendidikan Pasca Sarjana IKIP Bandung (Masuk 1997 dan Lulus 2000)
3. S2 Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Pasca Sarjana Universitas Nusantara Bandung (Masuk 2012 dan Lulus 2019)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d IX Berdasarkan KTSP dan K13 (Penerbit Yudhistira, 2006)
2. Buku PJOK SMA Kelas X s.d XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
3. Buku PJOK SMK Kelas X s.d XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
4. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d IX Berdasarkan K13 (Penerbit Yudhistira, 2014)
5. Buku PJOK SMA Kelas X s.d XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
6. Buku PJOK SMK Kelas X s.d XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
7. Buku PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2013)
8. Buku PJOK Kelas I s.d VI Berdasarkan K13 (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020)
9. Buku Belajar dan Berlatih Atletik, Renang, Sepak Bola, Bola Voli, Bola Basket, Kasti, Rounders, Bola Bakar, Sofbol, Beladiri Pencak Silat, dan lain-lain (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020)
10. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas VII dan VIII Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020)
11. Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII dan SMA Kelas XI, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2021)

Profil Penulis

Nama Lengkap : Zelda Raushanfikri, S.Pd
E-mail : zeldafikri7@gmail.com
Alamat Kantor : SDIT Daarussallaam Jl. Saguling B Babakan Karsamenak Kec. Kawalu Tasikmalaya
Bidang Keahlian : Olahraga

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Penjasorkes SDIT Daarussallaam Kota Tasikmalaya (Tahun 2019 - sekarang).
2. Guru Penjasorkes SMP Assofa Kabupaten Tasikmalaya (Tahun 2018).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Fakultas Pendidikan Jasmani (Masuk 2015 dan Lulus 2019).

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Siswa PJOK SDLB Tunadaksa Kelas IV Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
2. Buku Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas IV Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
3. Jurnal Pengaruh Model Pembelajaran Zigsaw Terhadap Motivasi Pembelajaran Olaharaga Bola Basket (2019)

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd.
E-mail : sri_winarni@uny.ac.id
Alamat Kantor : FIK UNY
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Kurkulum Pendidikan Jasmani

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Dosen FIK UNY sejak 1994-hingga sekarang
2. Asesor Calon Kepala Sekolah 2015-hingga sekarang
3. Wasit Nasional Senam Artistik Putri 2010-2018
4. Pengurus KONI DIY 2022-2024
5. Pengurus KONI Sleman 2013-2021
6. Pengurus ISORI DIY 2019-2022
7. Redaktur Jurnal Pendidikan Karakter (2013-sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Pendidkan Olahraga FPOK IKIP Bandung 1988-1993
2. S2 Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia 1997-2001
3. S3 Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia 2007-2012

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas VII, VIII, IX Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020)
2. Modul PJOK SLB Kurikulum 2013 (Penerbit Kemendikbud, 2020)
3. Modul Inspirasi PJOK Mas Pandemi Kurikulum 2013 (Penerbit Kemendikbud, 2020)
4. Buku Perencanaan Pendidikan Jasmani (Penerbit Cakrawala Cendikia, 2020)
5. Buku Kurikulum Pendidikan Jasmani Dari Teori Hingga Evaluasi Kurikulum (Penerbit UNY Press, 2018)
6. Buku Panduan Pelaksanaan Ekstrakurikuler (Penerbit Kemendikbud, 2017)

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Drs. H. Gumilar Mulya, M.Pd.
E-mail : gumilarmulya@unsil.ac.id
Alamat Kantor : Universitas Siliwangi
Jl. Siliwangi No. 24 Kota Tasikmalaya
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Dosen PNS Universitas Siliwangi.
2. Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (ISORI) Jawa Barat.
3. Sekretaris Badan Pembina Olahraga mahasiwa Jawa Barat.
4. Ketua Bidang Pembinaan Prestas PB FOPI.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Pendidkan Rekreasi FPOK IKIP Bandung Lulus 1991
2. S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya (UNESA) Lulus 2021
3. S3 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (UNJ) Lulus 2016

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas IV (2020). Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, Dan Pendidikan Menengah Direktorat Pendidikan Masyarakat Dan Pendidikan Khusus
2. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas IV (2020)
3. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas V (2020)
4. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas V (2020)
5. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas VI Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas VI (2020)

Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Ari Fajrin Abdillah, SE
E-mail : Triggervorc@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Terminal Cikijing Majalengka
Jawa Barat
Bidang Keahlian : Desan grafis

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Tinkerboks Studio 2014 – 2018.
2. Ilustrator Buku PJOK SMP.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-1 Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon (Lulus Tahun 2017)

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Siswa dan Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas X, XI, XII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015)
2. Buku Siswa dan Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas IV dan V Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
3. Buku Siswa dan Guru PJOK SDLB Tunarungu Kelas IV Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
4. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas VII dan VIII Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020)
5. Buku Siswa dan Guru PJOK SMA/MA Kelas X, XI, XII Berdasarkan Kurikulum Sekolah Penggerak (Penerbit Erlangga, 2021)
6. Buku Siswa dan Guru PJOK SMP/M.Ts Kelas VII, VIII, IX Berdasarkan Kurikulum Sekolah Penggerak (Penerbit Yudhistira, 2021)
7. Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2021)
8. Buku Panduan Guru PJOK SMA Kelas X, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2021)

Profil Editor

Nama Lengkap : Ida Nurhaida, M.Pd
E-mail : idanurhaida10@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Olahraga No. 07 Cikijing Majalengka

Bidang Keahlian : Bahasa Inggris

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Bahasa Inggris SMP Negeri 2 Cikijing (Tahun 1995 - 1997)
2. Guru Bahasa Inggris MTs PUI Cikijing (Tahun 2003 - 2008)
3. Guru Bahasa Inggris SMP Negeri 2 Majalengka (Tahun 2008 – Sekarang)
4. Dosen Bahasa Inggris Mata Kuliah Linguistic (Tahun 2013 – Sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Pendidikan Bahasa Inggris UNSIL (Lulus Tahun 1996)
2. S2 Pendidikan Bahasa Inggris UNSIL (Lulus Tahun 2013)

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Siswa & Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas X Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015)
2. Buku Siswa & Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas XI Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015)
3. Buku Siswa & Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas XII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015)
4. Buku Siswa & Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas IV Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
5. Buku Siswa & Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas V Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
6. Buku Siswa & Guru PJOK SDLB Tunanetra & Tunarungu Kelas V Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
7. Modul PJJ PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
8. Modul PJJ PJOK SMP Kelas VIII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
9. Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2021)
10. Buku Panduan Guru PJOK SMA Kelas X, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2021)

Profil Desainer

Nama Lengkap : Erwin
Email : wienk1241@gmail.com
Bidang Keahlian : Layout/Setting

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir)

1. 2016 – sekarang : Freelancer CV. Eka Prima Mandiri
2. 2015 – 2017 : Freelancer Yudhistira
3. 2014 – sekarang : Freelancer CV Bukit Mas Mulia
4. 2013 – sekarang : Freelancer Pusat Kurikulum dan Perbukuan
5. 2013 – 2019 : Freelancer Agro Media Group
6. 2012 – 2014 : Layouter CV. Bintang Anaway Bogor
7. 2004 – 2012 : Layouter CV. Regina Bogor

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Buku Teks Matematika Kelas 9 Kemendikbud
2. Buku Teks Matematika Kelas 10 Kemendikbud
3. SBMPTN 2014
4. TPA Perguruan Tinggi Negeri & Swasta
5. Matematika Kelas 7 CV. Bintang Anaway
6. Siap USBN PAI dan Budi Pekerti untuk SMP CV. Eka Prima Mandiri
7. Buku Teks Matematika Peminatan Kelas X SMA/MAK Kemendikbud